

高德江 编著



少林武术

——擒拿与解脱 火棍



黑龙江科学技术出版社

编 者 的 话

丰富多彩的少林武术各个套路，皆以技击与健身而闻名。其技击之术朴实无华，利于实战，常以披身小架、靠体摔打、指上打下、锐手疾腿、获得实效。

少林擒拿与脱打，是反关节和点穴位的搏击妙术，可借人之力，顺人之势，拿点要害，巧破妙取。火棍为少林寺短棍之一，其棍法快速勇猛，灵活多变，上下纷飞，尤如狂风扫落叶，势不可挡。棍势短小精悍，简便易用，别具一格。

本书收纳的擒拿与脱打、火棍，皆为编著者青年所学之真传。经几十年不懈研练，并于专访嵩山少林寺时，得寺僧师傅之指点，使各势准确无误，风格鲜明，实为防身自卫与健身强体之瑰宝。

但整理编绘难免疏漏，或有不当之处，望广大读者研讨指正。

1976.12

黑龙江省武术协会主席

陈法平同志为本书题词

少林武术扬天下，
踢打摔拿皆妙法，
珍惜遗产传后世，
习武健身振中华。

陈 法 平

一九八三年八月十五日

闻鸡起舞

中国著名武术家云南省武术协会副主席何福生同志为
作者高德江同志题“闻鸡起舞”

发扬少林光辉

中国著名武术家云南省武术协会副主席何福生同志为
哈尔滨少林武术社题“发扬少林光辉”



少林壁画“擒拿”

● 责任编辑：杜忠德

● 封面设计：赵沛

● 内文设计：阎建生

目 录

擒拿与脱打.....	1
歌诀.....	1
十字擒拿与脱打法.....	2
人体要害部位和主要关节.....	3
动作名称.....	7
动作图解.....	9
火棍.....	64
歌诀.....	64
火棍规格及握棍法.....	65
六字火棍法.....	65
动作名称.....	66
动作图解.....	67
附录.....	82
秘本少林棍法图说问答篇.....	82
武术语粹.....	93

擒拿与脱打

少林擒拿与脱打是少林武术中连环搏击技术。擒拿是利用锁、扣、刁、缠、拿、顺、拧、点、击、压等反关节和点穴位的巧妙手法，以使对方身形僵滞或疼痛而失去反抗能力，从而制服和扑捉对方。脱打则是被人擒拿时，审对方之意，凭肌肉感觉，及时掌握其劲路变化，顺人之势，借人之力，逆来顺受，化解其擒拿之后而反击之。使用擒拿与脱打时，要出其不意，攻其不备，快速勇猛，出手稳，力点准，发劲狠，研练擒拿与脱打时，宜由浅入深，循序渐进，注意安全，切忌鲁莽。

歌 诀

腕力巧劲手法强，	扣指轻拿把敌伤。
锁住敌人筋和骨，	闭住穴门跌当场。
左手擒住右手拿，	左右并用肩膀撞。
手拿腿锁难逃脱，	招势灵敏敌难防。

单擒随手转，	双擒掐带牢，
单拿手腕肘，	双拿肩膀头。
巧拿妙术破，	逆来顺受脱。
随势借人力，	后发制强敌。

十字擒拿与脱打法

擒拿与脱打主要是以锁、扣、刁、缠、拿、顺、拧、点、击、压等方法，进行擒拿与脱打。

锁 是用手或脚控制对方的手和脚，使其不能随便移动和逃脱。锁要严紧、牢固。

扣 是用手盖按在对方手背或其他部位上，使其不能逃脱。扣要用按压沉稳之劲，力达掌心。

刁 是用手抓住人体某一部位或衣袖等，进行提拉。刁要屈腕垂肘，力达手指。

缠 是用人体四肢功能，围绕住对方身体某部位，使其不能解脱。缠要用粘连不丢不顶之劲。

拿 是用手指掐握对方要害部位，使其疼痛异常，失去反抗能力。力达指尖。

顺 是趋向同一方向的意思。顺而不逆，逆来顺受，借势反攻。顺要出手稳，发劲狠。

拧 单手或双手抓住人体某一部位，向相反方向用力扭转。发劲要协调一致。

点 是力量集中在一点上，触击人体要害穴位。点击要准确，爆发力要强，力达手指或脚尖。

击 是以手、脚、肘、膝的功能，用武术的巧妙击法攻击对方。击要迅速有力，力达击点。

压 是由上或侧面按住对方局部，加重力量，使其局部

受压而感剧痛。压劲要柔和沉稳。

人体要害部位和主要关节

了解人体要害部位和主要关节的目的，是为了在向敌人使用擒拿、解脱或反击时，准确地击其要害，控制关节，制服敌人，或化解敌人的控制，并打击敌人，保护自己。

1. 要害部位是指头部、太阳穴、咽喉、上腹、软肋、生殖器等。

头部：头是人的主宰，不仅有听、视、嗅觉等器官，而且头部的状态直接控制和影响人体的姿态，低头不能挺胸，抬头不能弯腰。所以，在和敌人格斗时，要注意控制敌人的头部。

太阳穴：太阳穴在上耳廓和眼角延长线的交点上。由于这个穴位附着颞浅动脉，又离大脑较近；如果受到击打，不仅血管壁膨胀，以致血液不能流畅，造成大脑缺血缺氧，并因头颅外附着极薄的肌肉和毛皮，又是颅骨最薄处，颅内部容易受到振荡，可使人昏迷，甚至死亡。

咽喉：咽喉是食道 upper 部和呼吸道上口，两侧附有颈动脉血管。如果用力卡，掐，绞，不仅使人呼吸困难，而且会造成血液不能流通，大脑得不到供血，使人头昏，窒息，时间过久，可致死亡。

上腹：上腹是胸腔剑突以下，肚脐以上的部位。由于腹主动脉血管经过这里，如果突然用力击打，血管受到压迫，致使血液不能流畅，影响心脏跳动，局部严重疼痛，或造成休

克。

软肋：软肋是指肋骨中最下部的游离肋。这些骨骼细小，附在表面的肌肉和皮肤很薄，故在外力的打击下易于骨折，疼痛难忍。

生殖器：生殖器是人体中神经末梢最丰富的部位，对外界的反映特别敏感。如果遇到外力的顶、撞、踢、揪等，疼痛难忍，也可死亡。

2. 主要关节是指颈椎、肩关节、肘关节、腕关节、膝关节等。

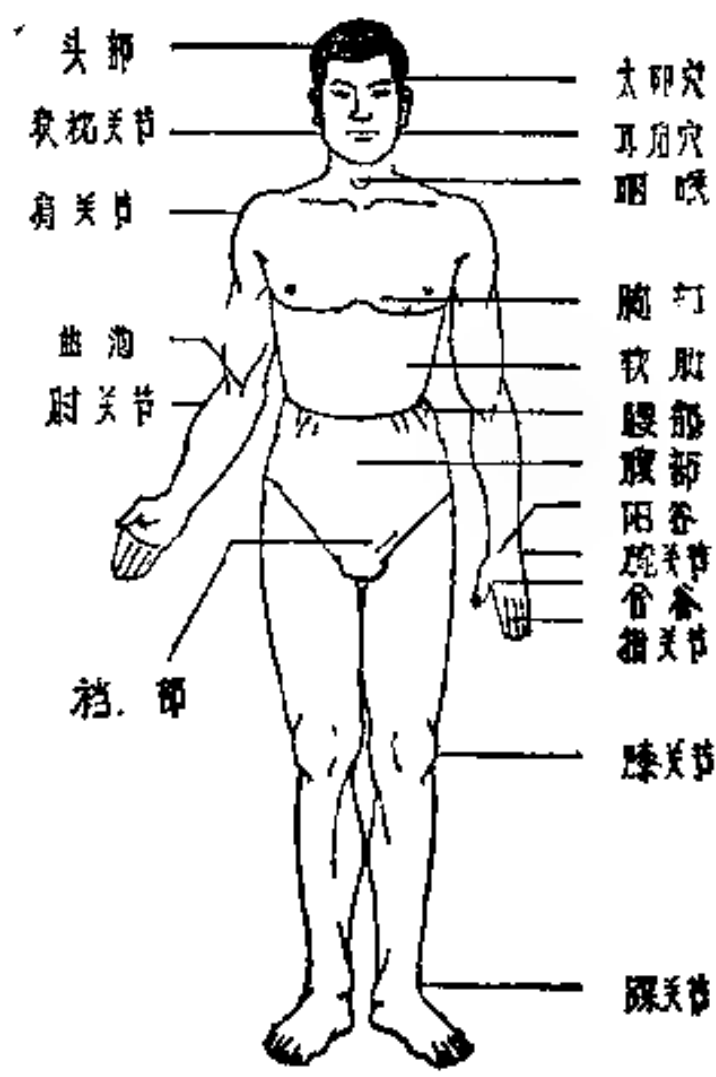
颈椎：颈椎是头部与躯干相连接的重要部位（有七个椎体）。它能前屈、后伸、左右转动。如果受到外力的打击，左右猛搬，猛拧超过它的限度就会使人死亡，致残或使其功能遭到损害，使神经及大脑机能失灵，因而导致一定部位的机体萎缩，僵化。

肩关节：肩关节是人体中活动范围最大的关节，能内收、外展、前屈、后伸及旋转等运动。如用暴力左、右拧，或向后扳至一定程度再加压力，就会脱臼或韧带拉伤撕裂。

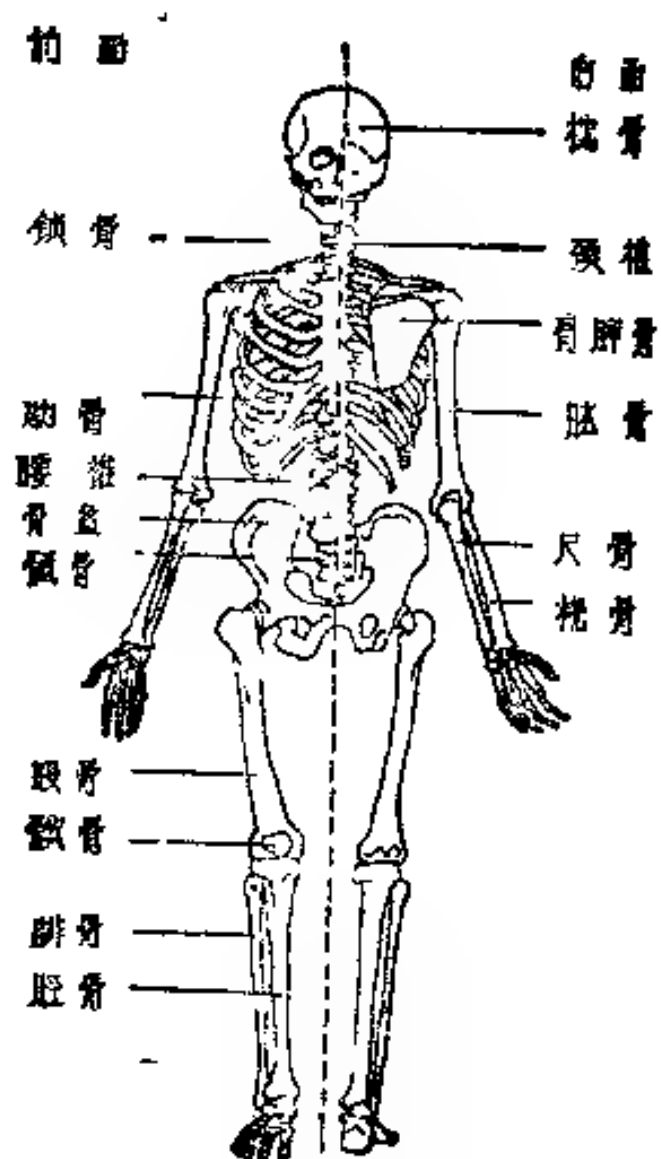
肘关节：肘关节的活动范围比较小，只能前屈和伸直，在完成伸直后，最怕由后方施加压力或打击。

腕关节：腕关节的活动范围也比较小，它能前屈、后伸、内收、外展和旋转等运动。受到外力压迫和暴力打击，就会脱臼或韧带拉伤撕裂，甚至骨折。

膝关节：膝关节是下肢最重要的关节，能伸直及后屈，在伸直以后最怕由前方或侧方用脚猛踢。



人体要害、关节部位图



人体骨骼略图

动作名称

(一)

- | | |
|--------|--------|
| 1 抓腕脱打 | 2 霸王脱盔 |
| 3 抓发扳倒 | 4 前抓压肘 |
| 5 后抱转打 | 6 顺手牵羊 |

(二)

- | | |
|---------|---------|
| 7 前抱拧瓜 | 8 卸手靠打 |
| 9 巧破腰索 | 10 拿肘抱打 |
| 11 抱肘卸臂 | 12 盘龙进肘 |

(三)

- | | |
|---------|---------|
| 13 后抓双肩 | 14 抓肩拧臂 |
| 15 掐肘点击 | 16 抓腕反抓 |
| 17 侧卧截腿 | 18 绞肘顶心 |

(四)

- | | |
|---------|---------|
| 19 拧臂扛摔 | 20 双手抓襟 |
| 21 金鸡掐索 | 22 倒蹬脱纲 |
| 23 卷腕洗袖 | 24 双腕被抓 |

(五)

- | | | | |
|----|------|----|------|
| 25 | 白马蹬猿 | 26 | 握手绊腿 |
| 27 | 抱拳压肘 | 28 | 抓腕小缠 |
| 29 | 抓背缠臂 | 30 | 锁腿推摔 |

(六)

- | | | | |
|----|------|----|------|
| 31 | 拧腕夺刀 | 32 | 掐腕脱打 |
| 33 | 倒背金人 | 34 | 抓腕大缠 |
| 35 | 兔滚鹰翻 | 36 | 透肘解脱 |

动作图解

(一)

1 抓腕脱打

①我右手腕被对方的右手紧握住。(图1)

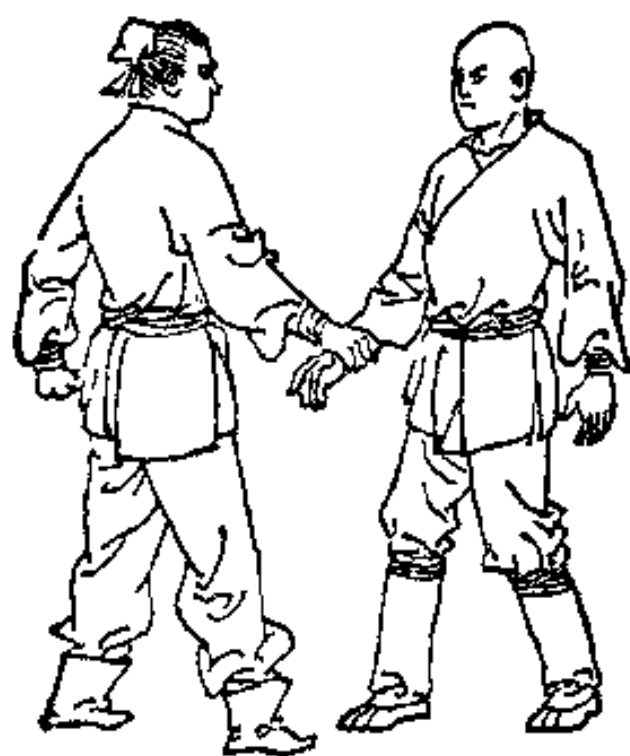


图1

②我右手变拳屈肘，以腕力向对方右手拇指一侧突然上举至左肩前，即解脱。同时，左手下压其右手。(图2)

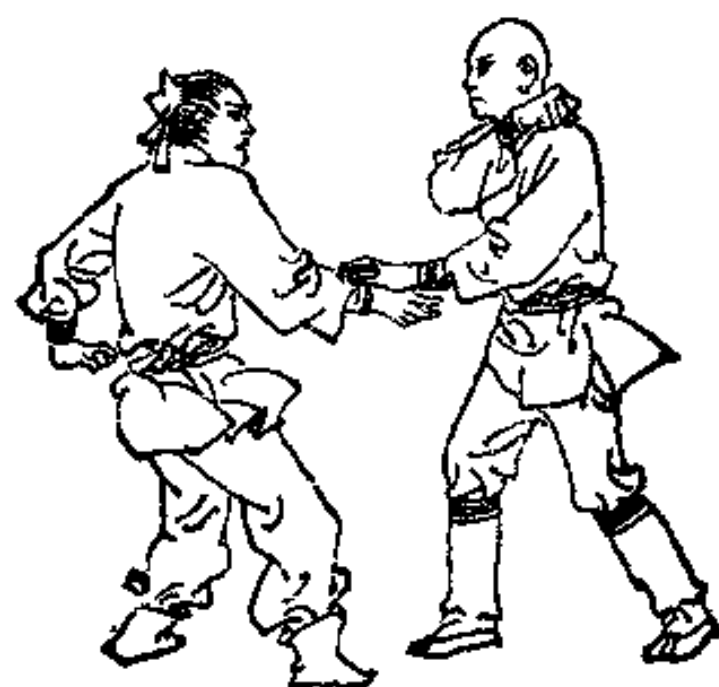


图 2

③然后我右脚进半步，以右拳背为力点，斜上或直击对方之面部。（图 3）



图 3

2 霸王脫盔

①对方右手由左搂握我脖。(图4)



图4

2)我腰微向右拧，左手上托握其左肘，然后猛低头向左由对方右臂下钻出，右手抓其右手腕。(图5)

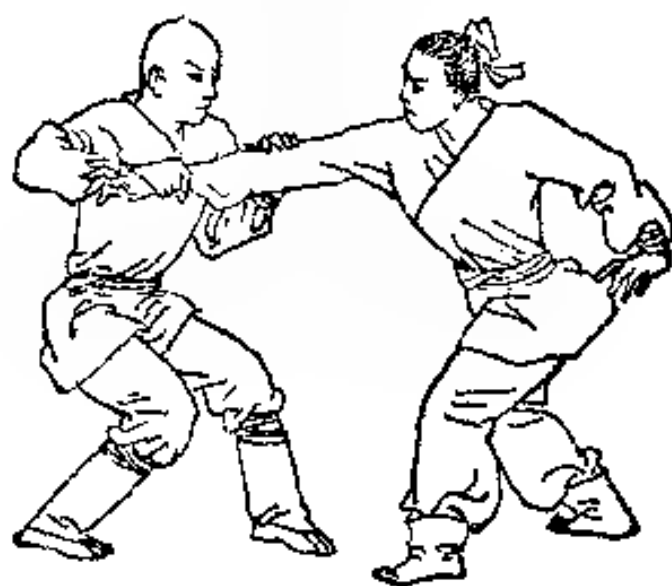


图5

①随即我右手向刁扳其右手腕，左手推压其肘。对方必感疼痛而前伏被擒。（图6）（如我右手向后猛上扳，左手猛击其背部右侧，对方右肩即脱臼）



图 6

3 抓发扳倒

①我右手抓对方头发。（图7）



图 7

②对方双手扣住我右手背，合力下压我右手腕。（图8）



图 8

③我顺势进左脚，屈右肘，肘尖向前顶，左手抱其右脚。（图9）



图 9

④随即我右手向前下推，左手向上提拉，对方必仰跌之。（图10）（如我右肘顺势前顶，右手向下拉其头，左手由其后掏裆上提，对方必向前跌之。）



图 10

4 前抓压肘

①我前衣襟被对方右手抓住。（图11）



图 11

②我右手扣住对方右手背，体微右转 将其腕拉直。同时，左臂屈肘以大臂由上向下扶压对方右小臂。（图 12）

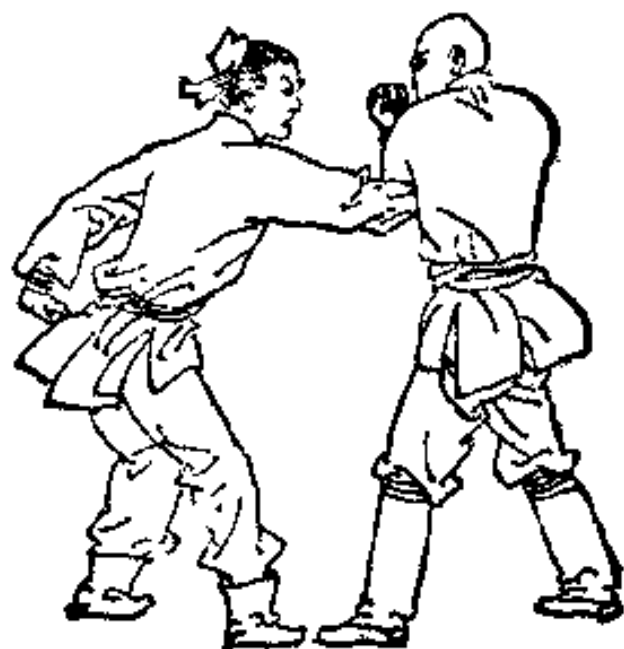


图 12

③随即我向下缩身，左大臂向对方右手腕拳轮一侧施加压力。同时，右手向上拧扳其手，对方必感剧疼。（图 13）

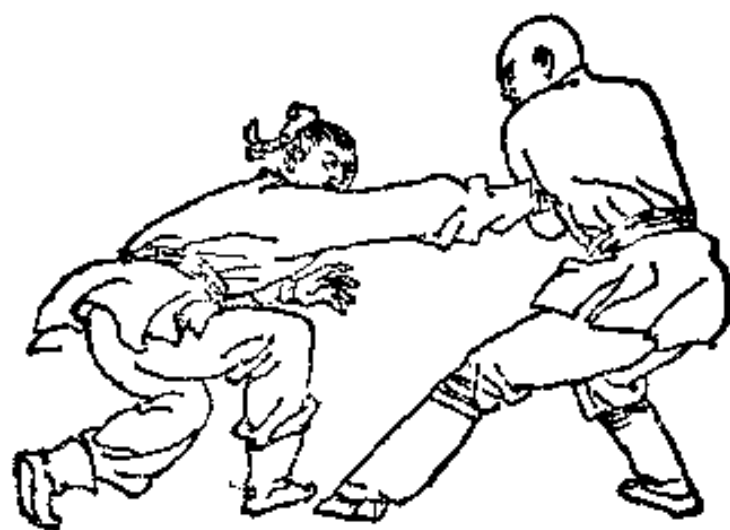


图 13

5 后抱转打

① 对方由后双臂抱住我腰部。(图 14)



图 14

② 我猛仰头，用后脑撞击对方面部。(图 15)



图 15

③随即我向右后拧腰。同时，右臂屈肘以肘尖为力点，横筑其右耳，即解脱。（16）



图 16

6 顺手牵羊

①对方右手企图抓我前衣襟，或击我胸部。（图 17）



图 17

②我双手抓住对方右手，使其手心向己方，
其手背，向下挫其右手腕。（图 18）

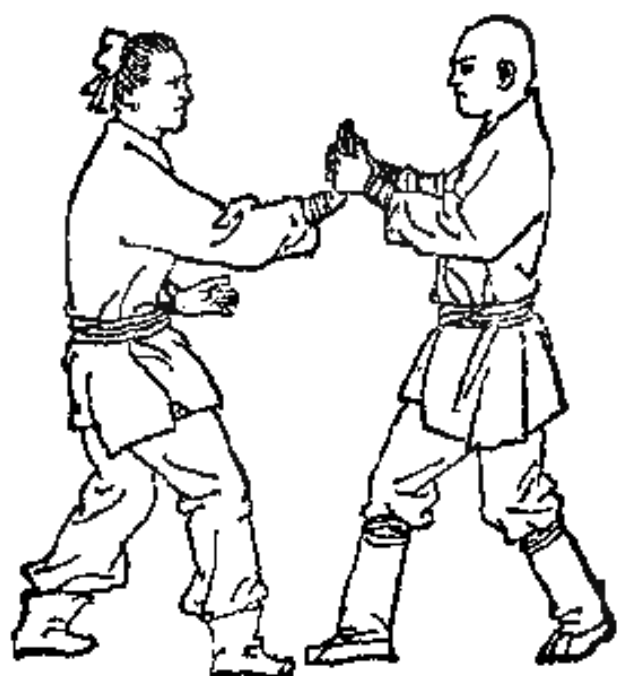


图 18

③随即我向后撤右脚。同时，双手向右向下拉带对方，
使其伏身跌之。（图 19）

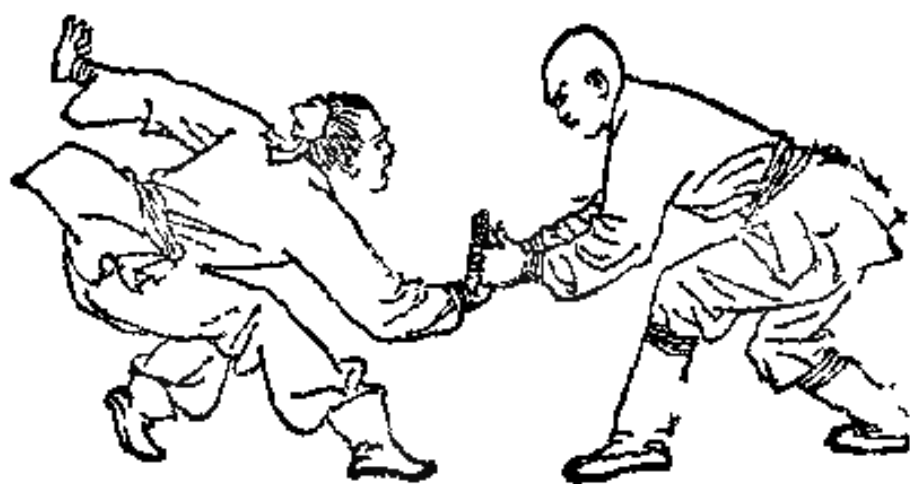


图 19

(二)

7 前抱拧瓜

①对方由前双臂抱住我腰部。(图20)



图 20

②我左脚向左迈开一步，左手托住对方的后脑，右手按住对方的下颏。(图21)



图 21

③我双手合力逆时针方向拧转其头，即解脱。(图 22)



图 22

8 卸手靠打

①对方右手抓我左肩。(图 23)

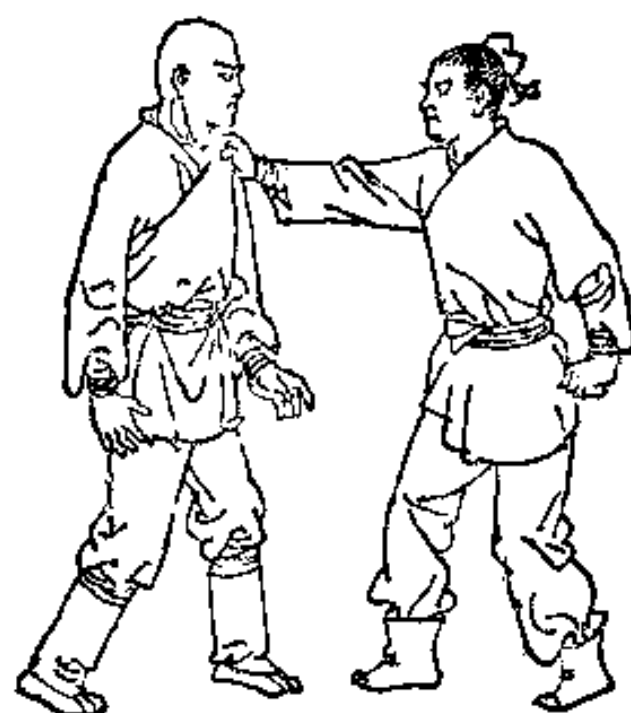


图 23

②我右手扣按对方右手背，然后右手反拧卸其手，并向右下方刁拉，乘势腰向右拧，以左肩撞击其右臂。（图24）

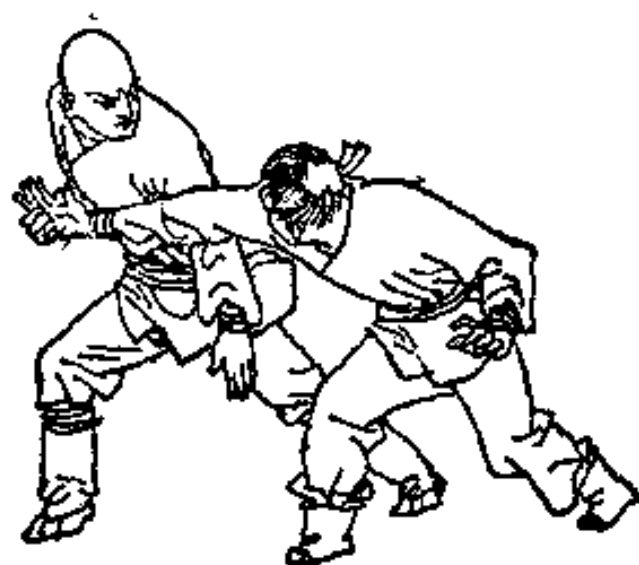


图 24

③然后我左手经对方右臂下穿过，上打其面部，下打其裆部。（图25）



图 25

9 巧破腰索

1 对方由后将我双臂抱住。(图 26)



图 26

②我速下蹲。同时，双手按自己腿根，两臂屈肘用合力向上、向外撑胀其臂。(图 27)



图 27

③随即我向右转体，向其裆内进右脚。同时，右臂屈肘，以肘尖顶撞其心脏。（图28）

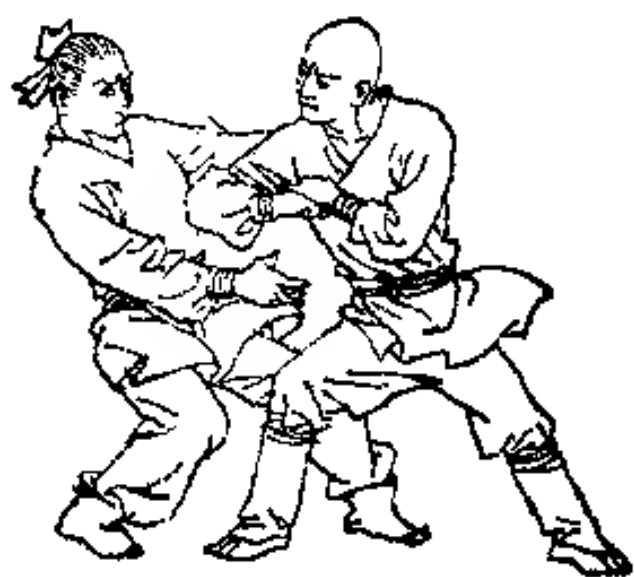


图 28

10 拿肘抢打

①对方右手从外侧拿住我左肘关节。（图29）

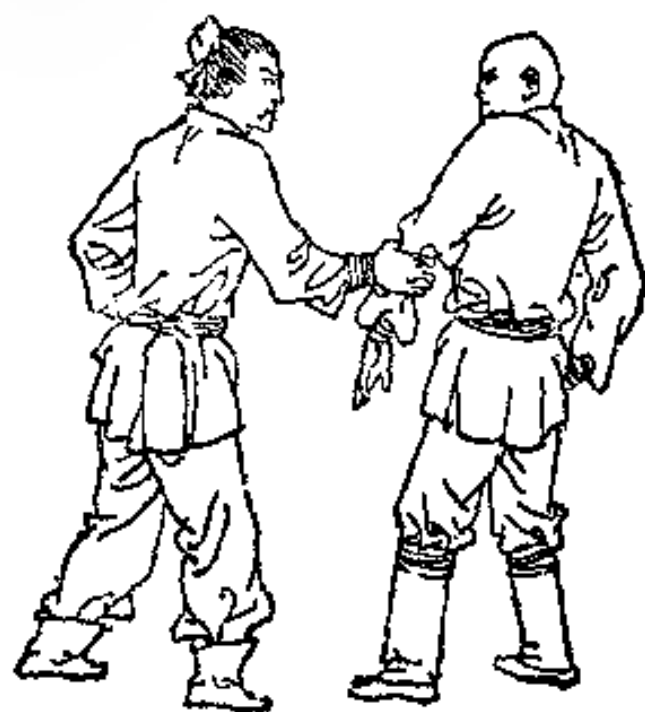


图 29

②我左肘突然向台猛上举至右肩前,即可解脱。(图 30)



图 30

③随即我右手下压其右手,以左拳背为力点,抢打其面部。(图 31)

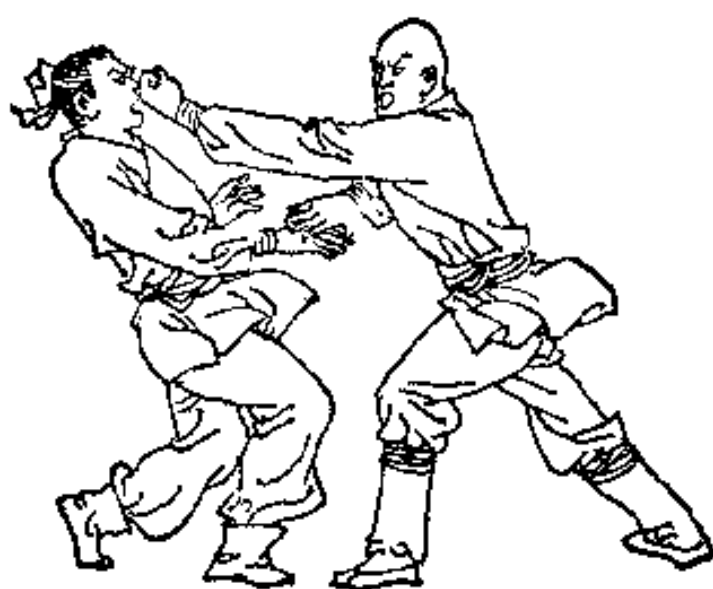


图 31

11 抱肘卸臂

①对方用右“通天炮”击我下额。（图 32）



图 32

②乘对方右拳上冲时，我速向后缩身，左手抓对方右拳，并用力向左推拧，迫使其臂屈肘。同时，右手从对方右臂下穿过，握住其拳。（图 33）



图 33

③ 我双手合力向下拧扳其右臂，而卸之。（图 34）



图 34

12 盘龙进肘

① 对方左手抓住我左手腕后拧。（图 35）



图 35

②我顺其拧劲向右转体180度，同时，右脚向后撤，由后锁住其左腿。（图36）



图 36

③我继续向右转体180度，右臂屈肘以肘尖为力点横击其胸。对方必仰面而跌之。（图37）



图 37

(二)

13 后抓双肩

①对方从身后双手抓住我两肩，企图将我扳倒。(图 38)



图 38

②我速向右转体进右脚，两腿下蹲成马步，右臂屈肘，以肘尖为力点顶其心脏。(图 39)



图 39

③随即我向左拧体，随拧体势用右掌拍击对方裆部。
(图 40)



图 40

74 抓腕拧臂

①对方左手由前抓我右肩。(图 41)



图 41

②我左手扣住对方左手背,右手抓托其左肘。(图 42)

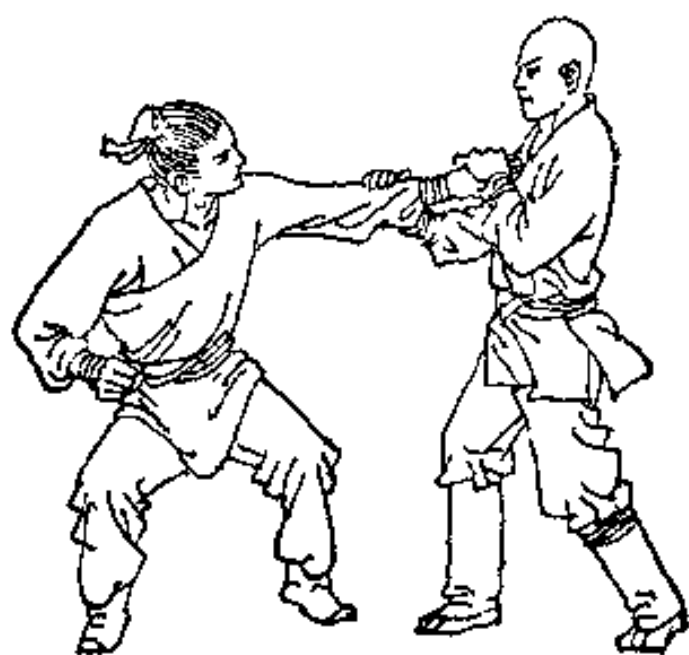


图 42

③我双手合力向左下拧转其左臂。对方必感剧疼而伏身跌之。(图 43)(如我左手向后猛上扳,右手猛点击其背部左侧,其左肩即脱臼。)

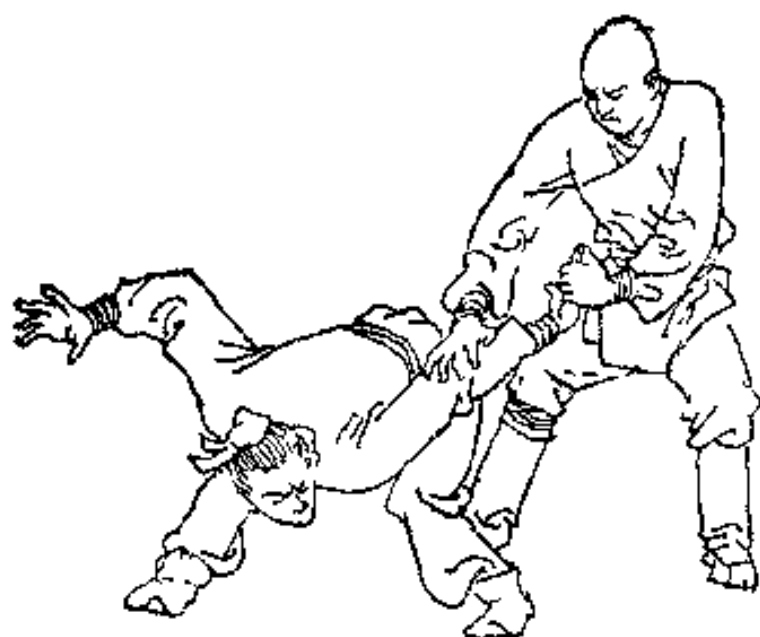


图 43

15 掐喉点击

①对方双手由前掐我脖。(图 44)

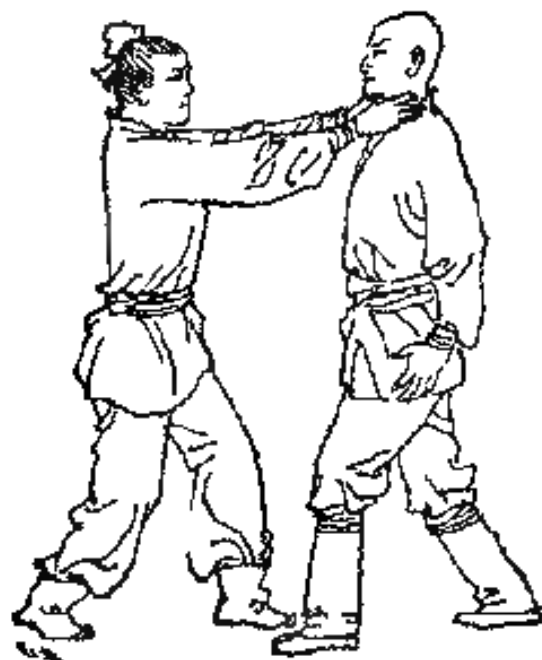


图 44

②我双掌指尖点击其两肋，即解脱。(图 45)



图 45

16 抓腕反抓

① 对方右手抓住我右腕。(图 46)

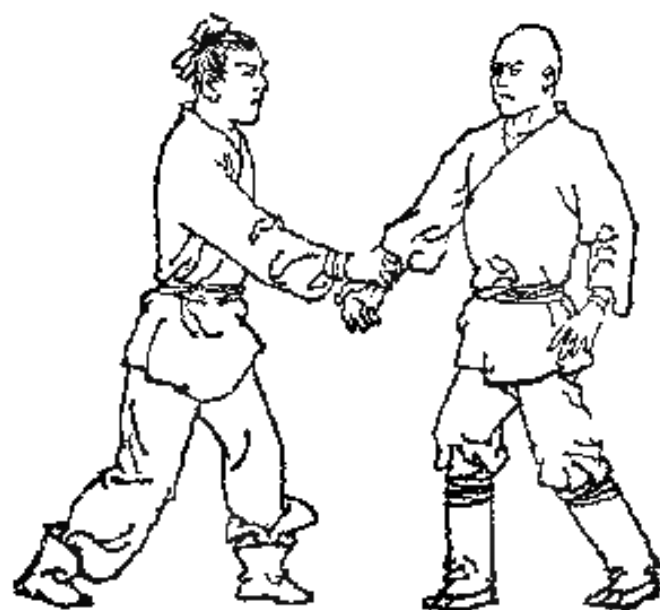


图 46

② 我以右腕关节为轴，从下经其腕部外侧向上转，以小指一侧为力点，下切其腕，即解脱。(图 47)

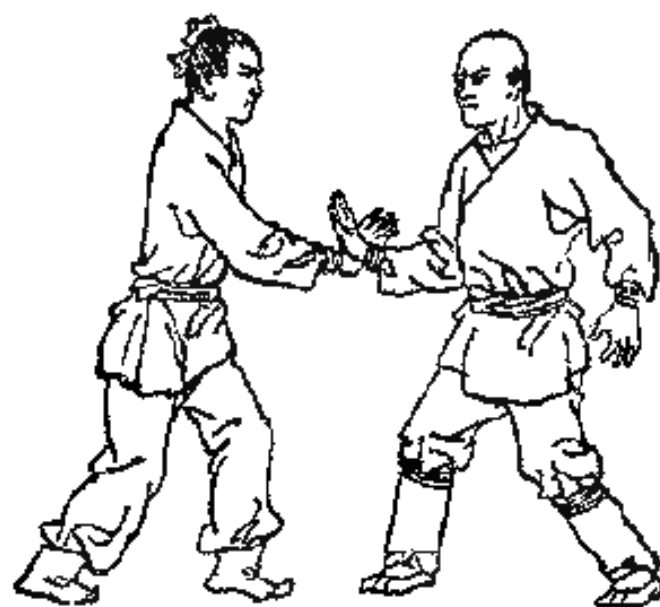


图 47

③随即我右手抓住对方右腕，向右后拉带。同时，进左脚，以左掌横击其面部。（图 48）



图 48

④对方招架我左掌时，我右拳直击其软肋，对方必重我招。（图 49）

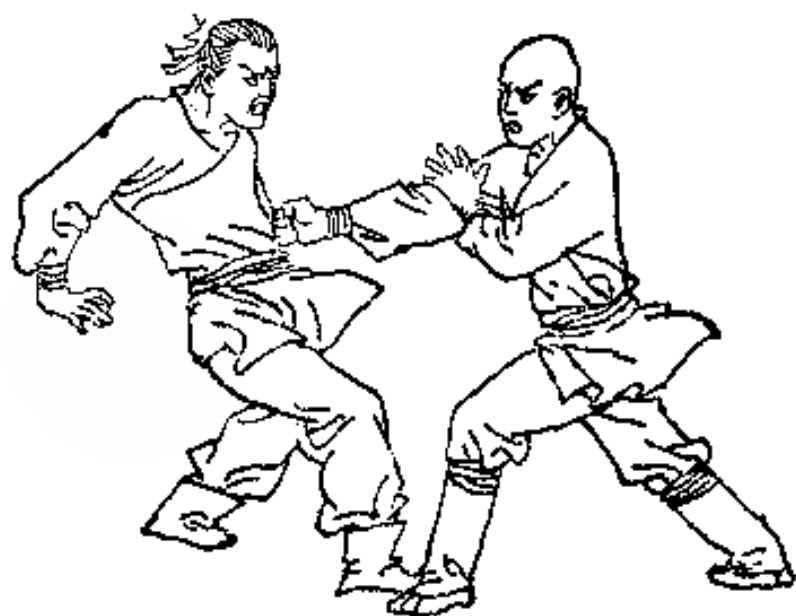


图 49

17 侧卧截腿

①我侧卧，而对方企图扑捉我。（图 50）



图 50

②当对方进右脚时，我左脚尖上跷锁住对方右脚腕。同时，右腿速屈膝。（图 51）



图 51

③随即我左脚向上钩提，右脚猛蹬其右膝盖。（图 52）

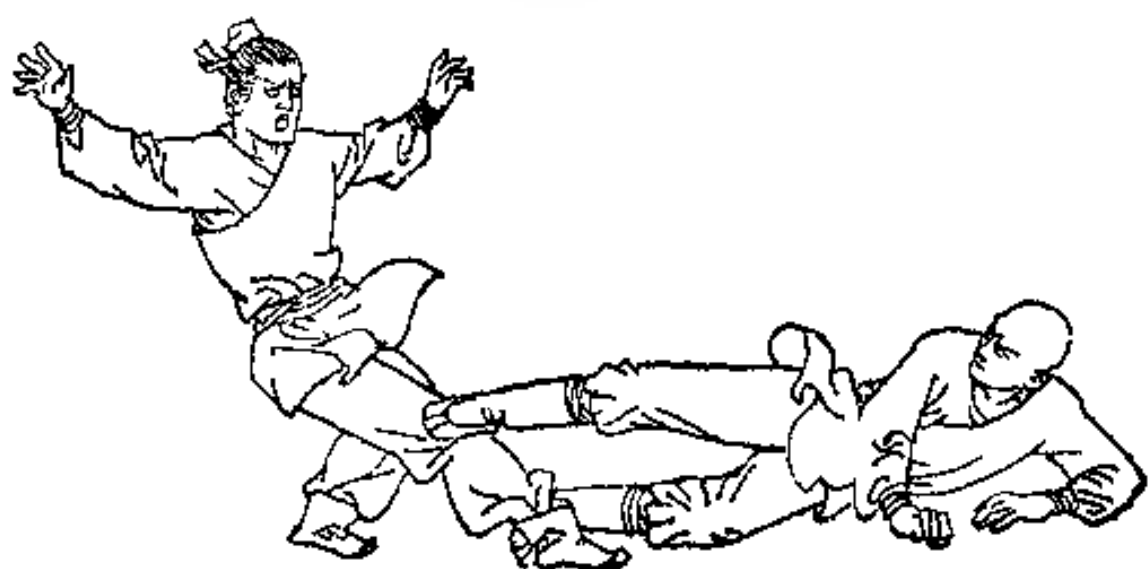


图 52

18 绞肘顶心

①对方左手抓我右拳，右手托我右肘尖，两手绞拧我肘。（图 53）



图 53

②我右脚向前进步，体稍下蹲，然后向左转体 180 度，头由自己右臂下钻出。（图 54）



图 54

③我速以左肘尖向其心脏顶击，即解脱。（图 55）



图 55

(四)

19 拧臂扛摔

①对方和我握手。(图 56)

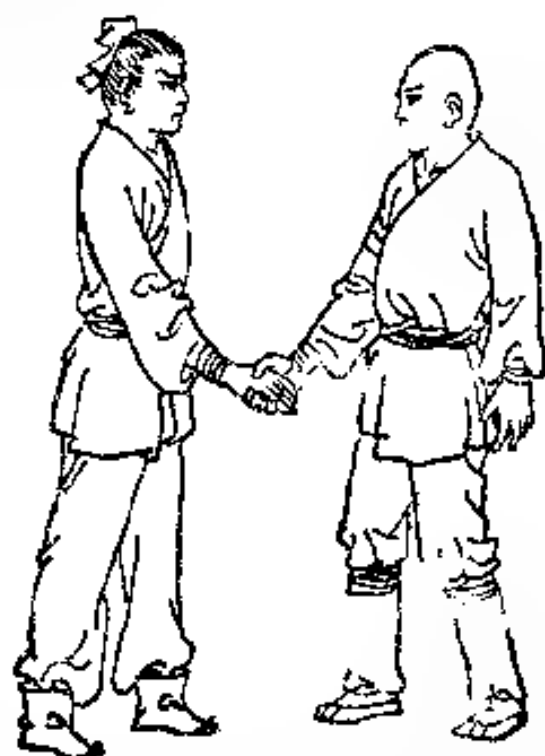


图 56

②乘对方不备，我双手将其右手向上翻，使其手心向上，左脚进步并向右转体 180 度，随转体势下蹲，左肩扛于对方右腋下。(图 57)



图 57

③ 我双手向前下方扳拉其右臂，臀部上顶，将对方由后向前摔过。（图 58）



图 58

20 双手抓襟

① 前衣襟被对方双手抓住。（图 59）



图 59

②我左手经其右臂上越过，抓其左手小指一侧扳拧。同时，右手抓握对方左肘。（图 60）

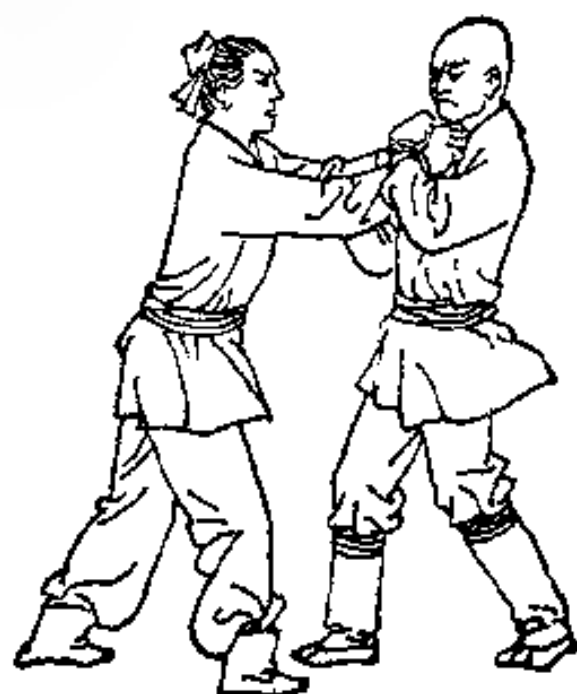


图 60

③随即我向左转体，双手合力扭压其左臂，对方双臂被拧压而感剧疼，即解脱。（图 61）



图 61

21 金鸡挡喉

① 对方右手掐我喉。(图 62)



图 62

② 我右掌向左下砍击其手腕。同时，提右膝顶撞其裆部，即解脱。(图 63)



图 63

22 倒蹬脱网

①我右手腕被对方右手抓握，其左手托我右肘向后退之。（图64）



图 64

②我速向左转体 180 度，背朝对方，右腿速屈膝提起。（图 65）



图 65

③ 随即我右脚向后蹬其腹、对方因被蹬，即脱手。(图 66)

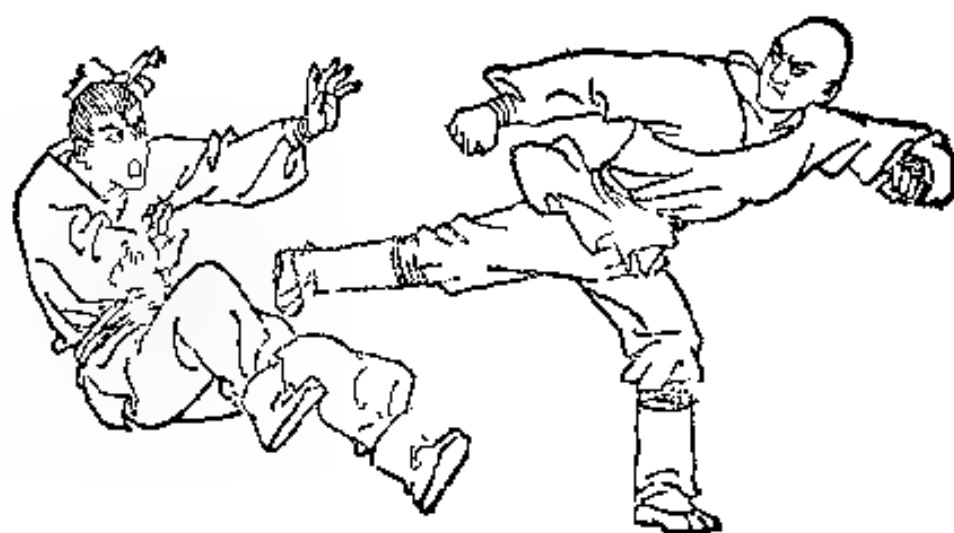


图 66

23 卷腕洗袖

① 对方双手抓我右手卷压。(图 67)



图 67

②我與其勢右臂屈肘，左手速由下向上猛力挑切其兩腕，右手向下抽拉，右手即解脫。（圖 68）



圖 68

③我速進右脚，左手上挑架其兩臂，右掌以小指一側為力點，橫击其心脏。（圖 69）（如我右脚向其左腿後進步，右手向後扳其胸，對方必向後跌之。）



圖 69

24 双腕被抓

① 对方由前两手抓住我双腕。(图 70)

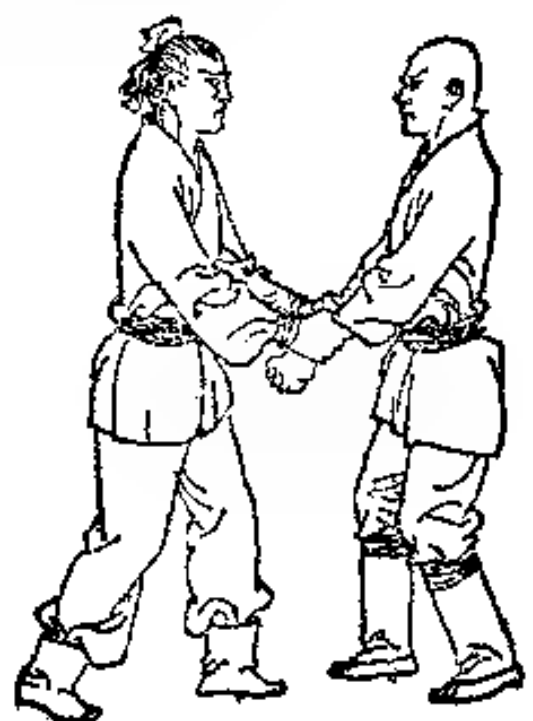


图 70

② 我双手握拳，双臂向上猛屈肘上举，即解脱。(图 71)

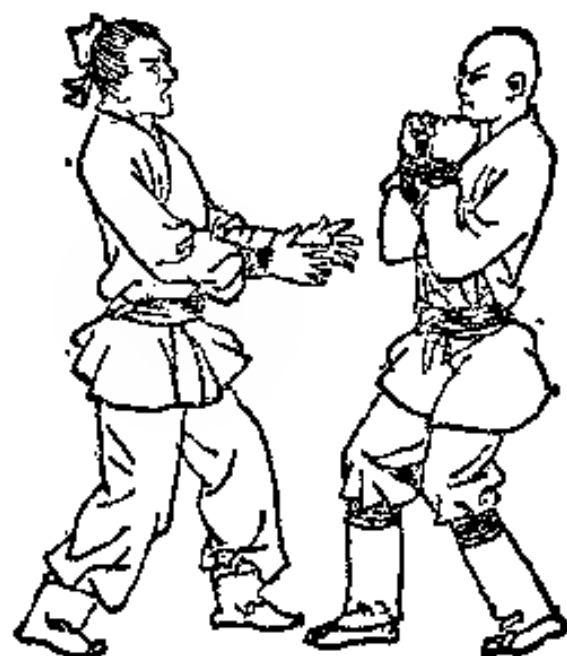


图 71

③ 随即我双拳向其面部直击。(图 72)



图 72

(五)

25 白马鹰拳

① 我右脚踢对方时，被对方双手抓住。(图 73)

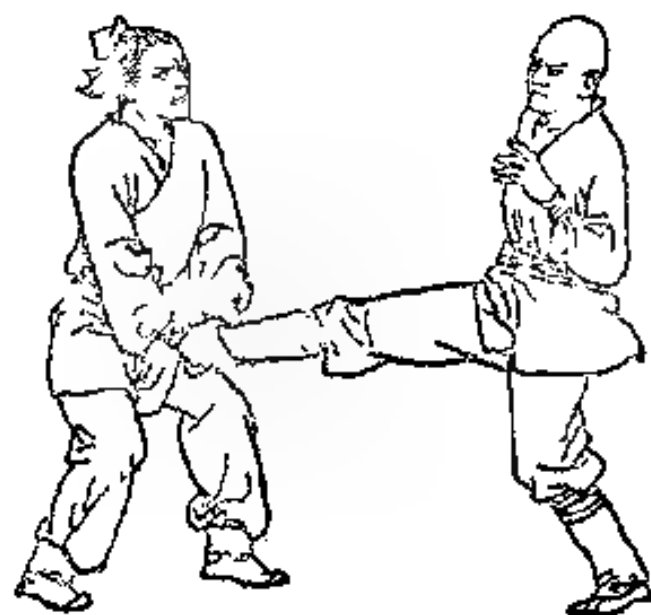


图 73

②我速向左转体 180 度。右腿屈膝回收。(图 74)



图 74

③然后我右脚速向后猛蹬。(图 75)

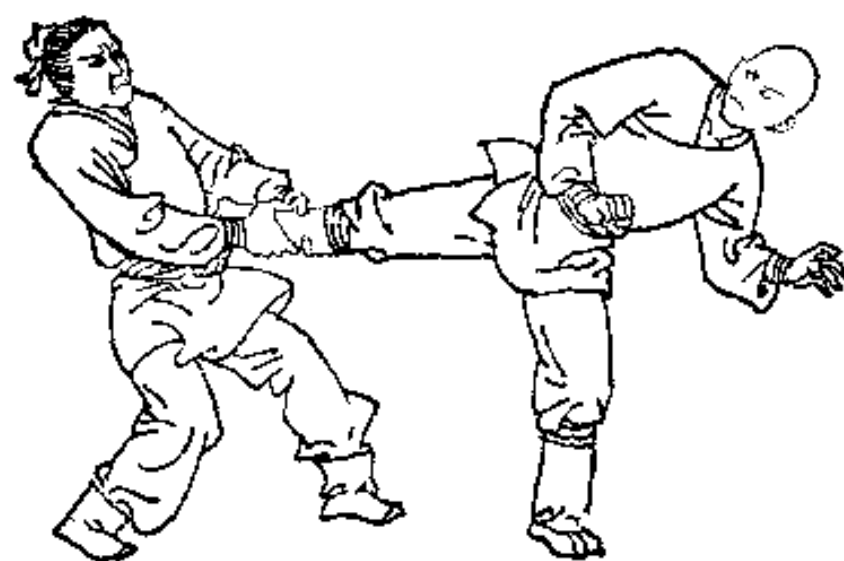


图 75

④如对方仍不脱手，我即双手撑地两臂挺直，右腿屈膝回收。同时，左腿也屈膝抬起，向后猛蹬其面部，对方被蹬必脱手。（图 76）

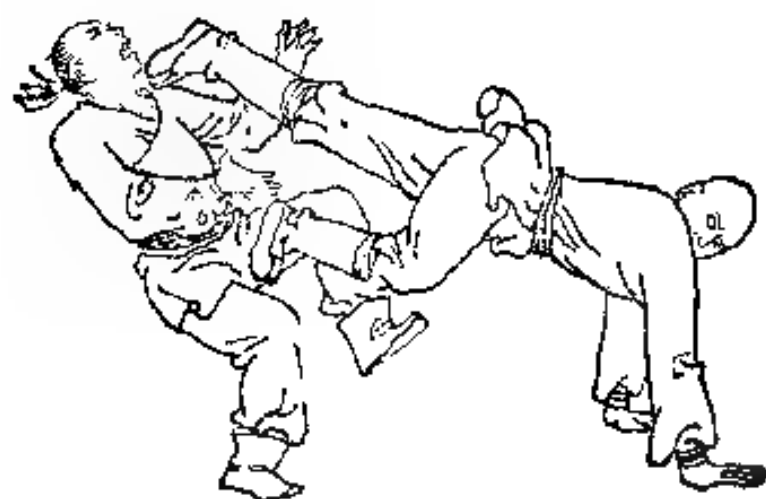


图 76

26 握手绊腿

①对方与我握手。（图 77）



图 77

②乘对方不备，我将对方右手向上翻，使其手心向上，并向右后拉带。同时，左腿向对方两腿间进步，左臂屈肘由上挟住对方右大臂，左手扣其右肘骨，右手向上提拉，左胸下压。（图 78）



图 78

③我猛向右转体，乘转体势将左腿蹬直，双手向右拉带，使对方波绊而伏身跌之。（图 79）



图 79

27 抱拳压肘

①对方用右“通天炮”打我下额。(图 80)



图 80

②乘对方右拳上冲时，我双手抱住其右拳，双手合力向右拧转其腕，迫使对方小臂内旋。(图 81)

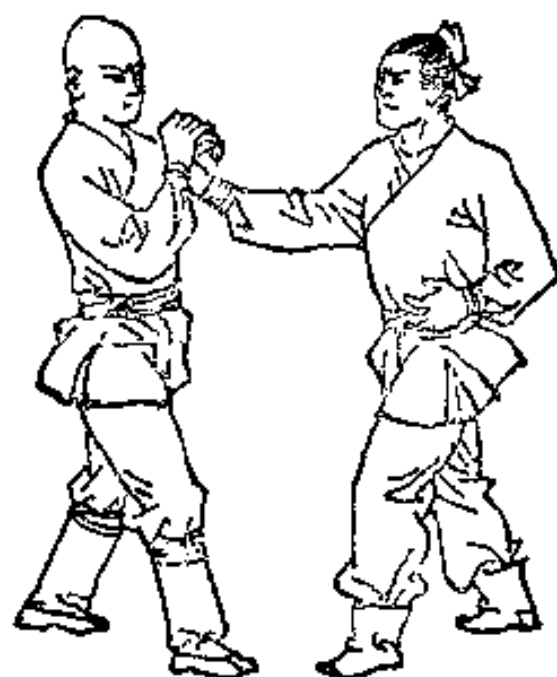


图 81

3 随即我右脚后撤，双手向下拉带其右臂，然后我左臂由上挟住其右臂卜压，两手握其拳上抬，对方必感剧疼而伏身跌之。（图 82）



图 82

28 抓腕小缠

①对方右手抓住我右手腕。（图 83）

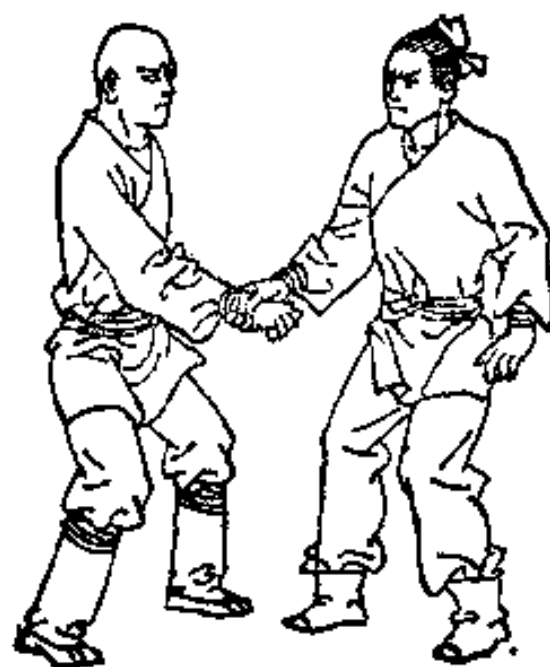


图 83

②我左手紧扣住对方右手背。(图84)



图 84

③我将其手腕拉直 並以右腕关节为轴由下往上拧转，当右掌小指一侧贴其小指一侧腕部时猛向下切压，对方必感剧疼。(图85)

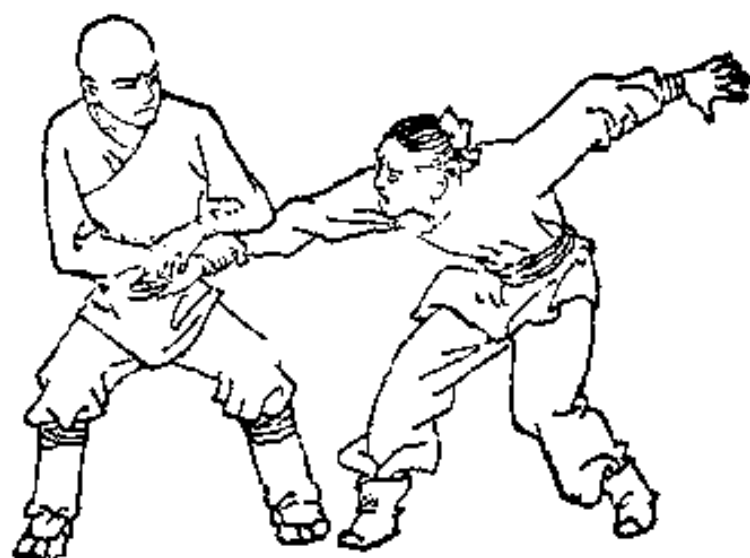


图 85

28 抓背缠臂

① 我后衣领被对方右手抓住。(图 86)

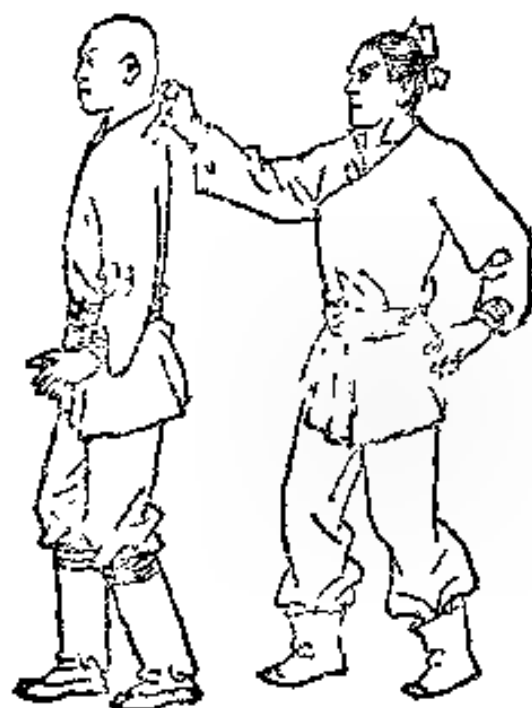


图 86

② 迅速向左转体 180 度，左臂屈肘由下向右、向上、向外，缠住对方右臂，体前倾逼使其右臂屈肘。(图 87)

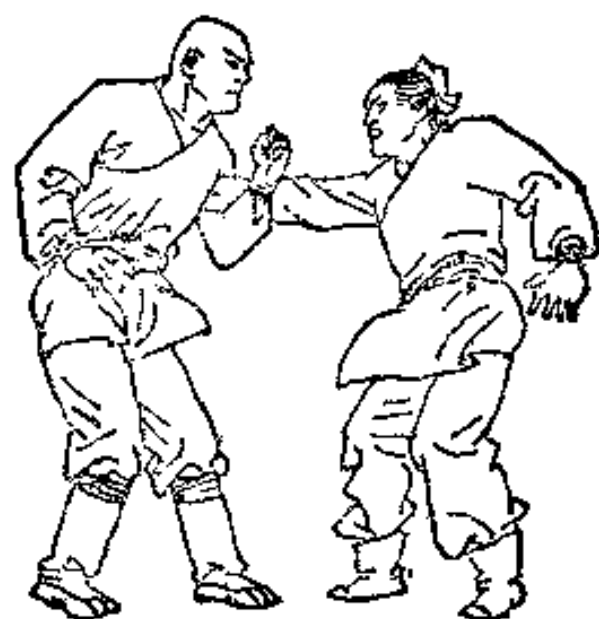


图 87

③随即我提右膝顶其裆部，右手指其喉。（图 88）



图 88

30 锁腰推摔

①对方右拳击我胸部，我速吞回胸避其力。（图 89）



图 89

②随即我右手由下向右抓其腕向右推，左手由左托拿其肘，双手合力向右后拉对方。（图 90）



图 90

③当对方向后挣脱时，我顺势进左步由后锁住其右腿，右手向左猛推对方胸部，对方必后仰跌之。（图 91）



图 91

(六)

31 拧腕夺刀

① 对方右拳(或持刀)打(刺)我胸腹部时,我速撤右脚,向左闪躲,左手即势推抓对方右拳(或持刀之手)。(图 92)

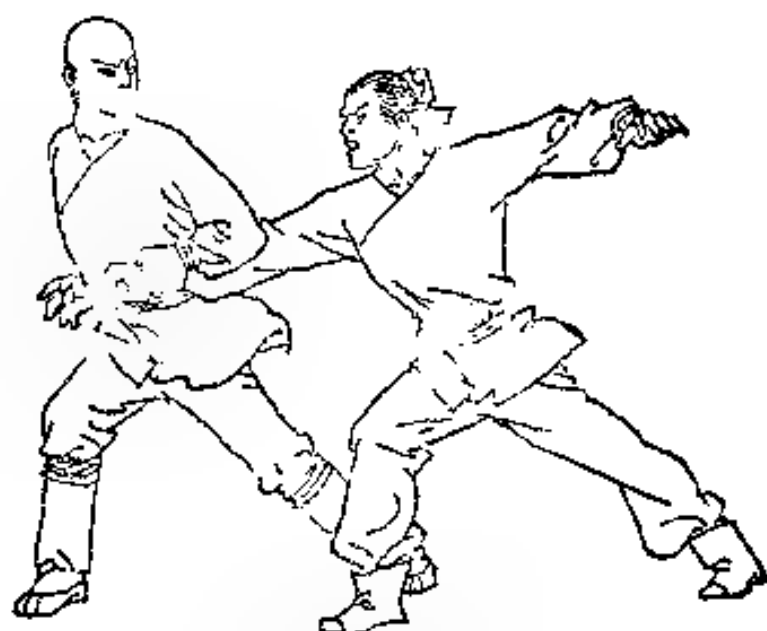


图 92

② 随即我右手也抓对方右拳,体向左转。同时,我右腿由后锁住其右腿,双手拇指按住其右手背,掩拧其腕,将其摔倒(或将刀夺下)。(图 93)



图 93

32 掐腕脫打

①我右手腕被对方双手紧掐住。(图 94)



图 94

②我左手由上在其两小臂间握住己右拳。(图 95)

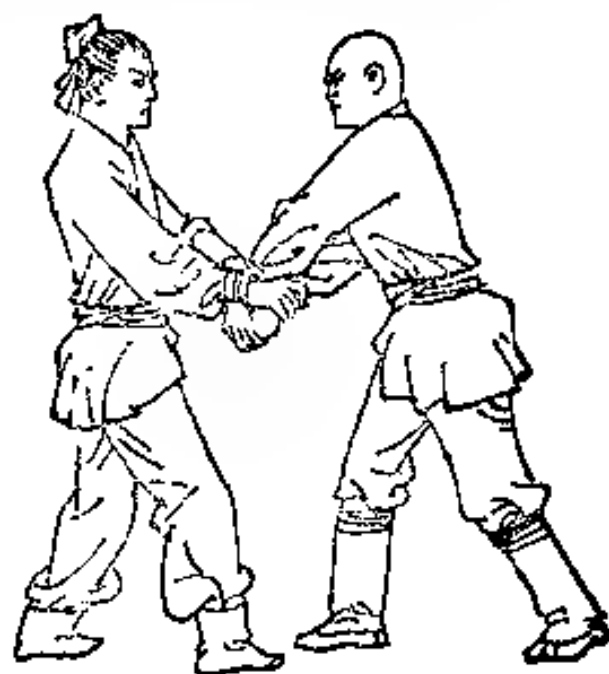


图 95

③我右臂屈肘上举，左手猛向内扳拉已右拳。同时，向左猛转体，即解脱。（图 96）



图 96

④然后我左手下压其双手，以右拳背为力点，反抡打其面部。（图 97）

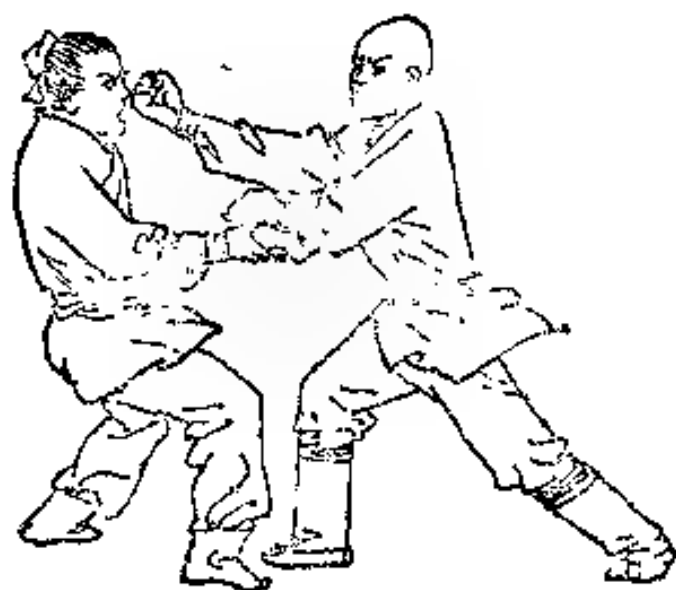


图 97

33 倒背金人

①对方两手抓住我两手腕。(图 98)

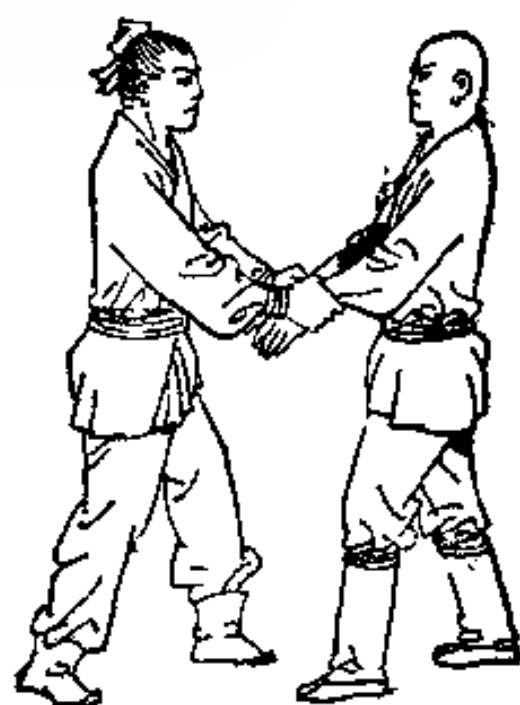


图 98

②我两手速由下向上翻，反抓其两手腕，将其两手交叉。(图 99)



图 99

③我再将其左臂掖在其右腋下，右脚上扣步，向左转体180度，下蹲成马步，双手握其右手腕，扛与我右肩上。
(图 100)



图 100

④我双手往前拉，臀部上顶，合力将对方向前摔之。
(图 101)



图 101

34 抓腕大缠

① 对方左反手握我右手腕。(图 102)

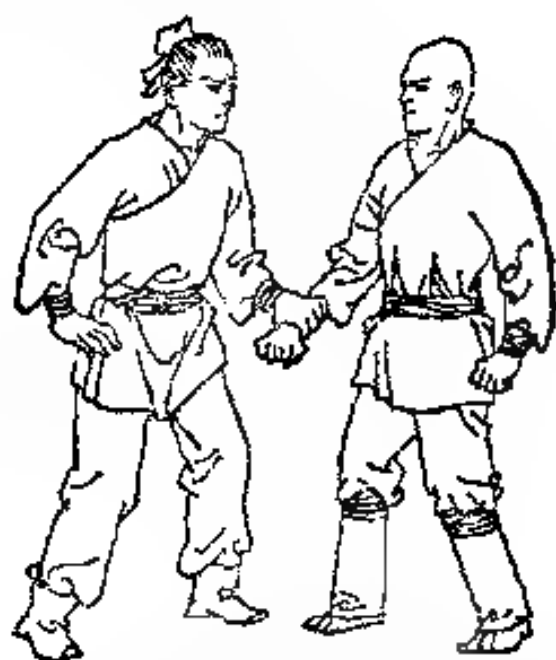


图 102

② 我左手紧扣对方左手背，两手往自己腹际拉贴，乘势右臂屈肘，以右小臂为力点下压其左臂，左手上提对方左手，对方必感剧疼。(图 103)

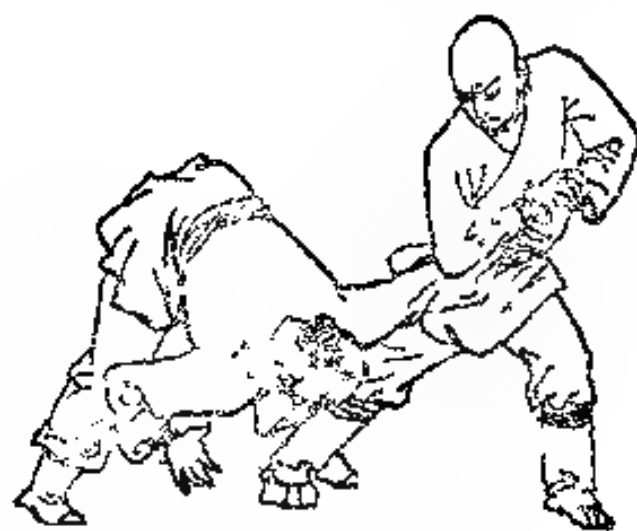


图 103

35 兔滚鹰翻

①对方在前抓我两肩。(图 104)



图 104

②我两手抓握对方两手腕，身体向后仰坐，右腿屈膝抬起。(图 105)



图 105

3. 我乘势仰卧 并用右脚猛蹬对方腹部，将对方牵过去。（图 106）



图 106

36 送肘解脱

① 我抓对方右手腕，对方用小缠丝拿我。（图 107）



图 107

②我速将右腿撤至其左腿后，送右肘，肘尖朝对方，同时，左手在自己右小臂下穿过，抓住对方右小臂。(图 108)

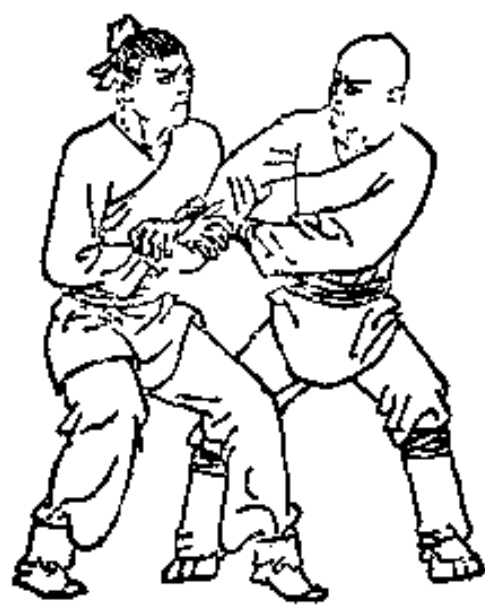


图 108

③我右手向上提拉，左手向左下拉其左臂，解脱后，右肘尖猛顶撞其心脏，对方必仰面跌之。(图 109)



图 109

火 棍

拳是诸艺之源，棍为兵器之魁。少林武僧使用的兵器，以少林棍最为闻名。传说火棍是嵩山少林寺紧那罗王所传的少林棍法之一。“至正初，有一僧至少林，蓬头深背，跣足著单衲，在园中作务，数年殷勤，负薪执爨，朝暮寡言，闲则闭目打坐，人皆异之，莫晓其姓名。后红巾率众突至少林寺，欲行劫掠。此僧持一火棍出，变形数丈，独立高峰，巾众惊怖而遁。大唱曰：‘吾乃紧那罗王也！’言訖遂没，塑像于中，遂为少林伽蓝神。”（见《登封县志》）。现在嵩山少林寺白衣殿南端，有紧那罗王御“红巾”的大幅画。

火棍利用格、挂、击、撩、扫、劈等技击棍法，进行攻击、防守和反击。棍法快速勇猛，灵活多变。封上打下，封下打上，左虚右实、右实左虚，非打即防，一棍接一棍，一环套一环，上下纷飞，犹如狂风扫落叶，势不可当。

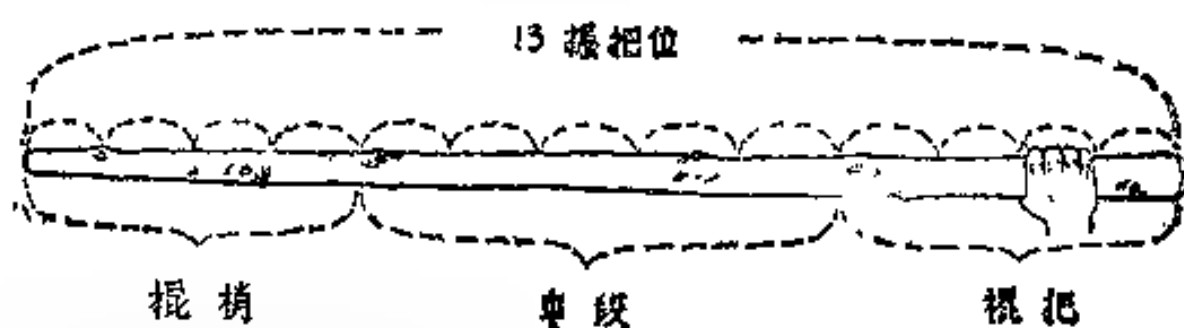
火棍长为本人的十二握把，阴手和阴阳手持棍进行攻防。套路中有九势棍法组成，短小精悍，实而无华，攻防巧妙，别具一格，是防身健体的传统棍法。

歌 诀

少林火棍肩上扛， 伸手先把礼来让。
壮士击鼓头一棍， 出其不意人难防。

叶落飘飘归根去，	防上打下把腿伤。
百草寻蛇防尔跑，	右方武备打左方。
二劈华山千斤力，	开山一斧实难搪。
卧龙腾空云里去，	起棍撩打尔太阳。
青龙戏水把尾摆，	左甩右摆打耳光。
秋风扫叶来势猛，	横扫双腿跌当场。
撩枝远望山中景，	顺势一棒招法强。
火僧用力把柴砍，	一棍落下将虎降。
九棍之外三封守，	三封让师礼应当。
罗王留下镇山械，	少林火棍美名扬。

火棍招式及握棍法



阴手握：两手虎口相对或拳轮相对，手心均朝下握棍。

阴阳手握：两手虎口相对，一手心朝上，另一手心朝下握棍。

六字火棍法

火棍主要是以格、挑、击、撩、扫、劈等六字棍法，进行攻击和防守。

格 棍身在体前向左（右）格挡。棍身贴近身体，动作短速有力，力达棍中段。

挂 棍梢或棍把贴近身体，由前向体侧后上（下）方拨摆，动作快速有力，力达棍前端。

击 棍梢或棍把向左（右）横打，动作快速有力，力达棍前端。

撩 棍梢或棍把由下沿身体左（右）侧，向前或向后划立圆撩出，速度要快，力达棍前端。

扫 棍梢或棍把在腰部以下，平摆或倾斜抡摆，迅猛有力，力达棍前端。

劈 棍梢或棍把由上向下或斜向下直劈，迅猛有力，力达棍前端。

动 作 名 称

起 势	1	壮士击鼓
2 叶落归根	3	拨草寻蛇
4 立劈华山	5	卧龙腾空
6 青龙摆尾	7	秋风扫叶
8 撩枝远望	9	火僧砍柴
10 转身回打	11	三封让师
收 势		

动作图解

起 势

① 两脚并步站立，右手在棍二把位握住，虎口朝棍梢，扛与右肩上，棍梢朝左后方（即右肩扛棍势），左手自然下垂，成立正姿势。目视前方。（图 110）

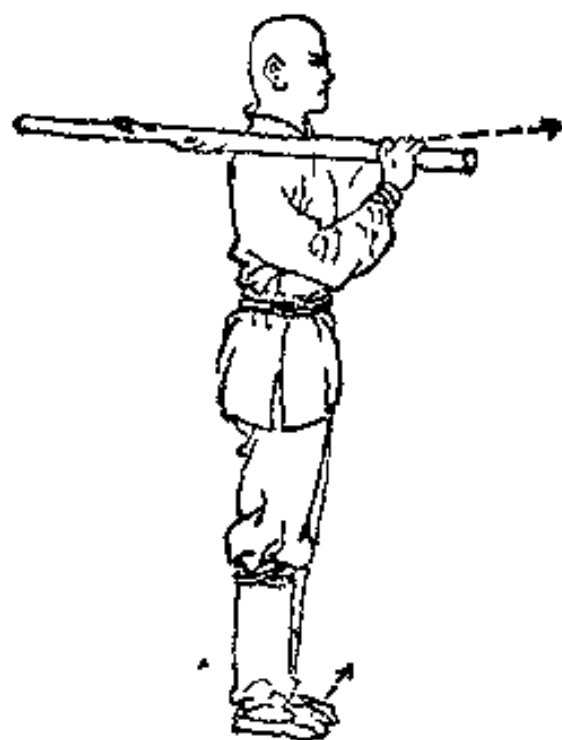


图 110

② 左脚向左侧跨半步，两脚尖微外展与肩同宽，左掌上提至胸前，成侧立掌向前推出，掌指朝上，掌心朝右，掌指高与鼻平。目视前方。（图 111）

1 壮士击磬

左脚向前进步，屈膝前弓，右腿微屈，脚掌着地，成左小登山步。同时，右手持棍前移，左臂屈肘，左手在三把位阴

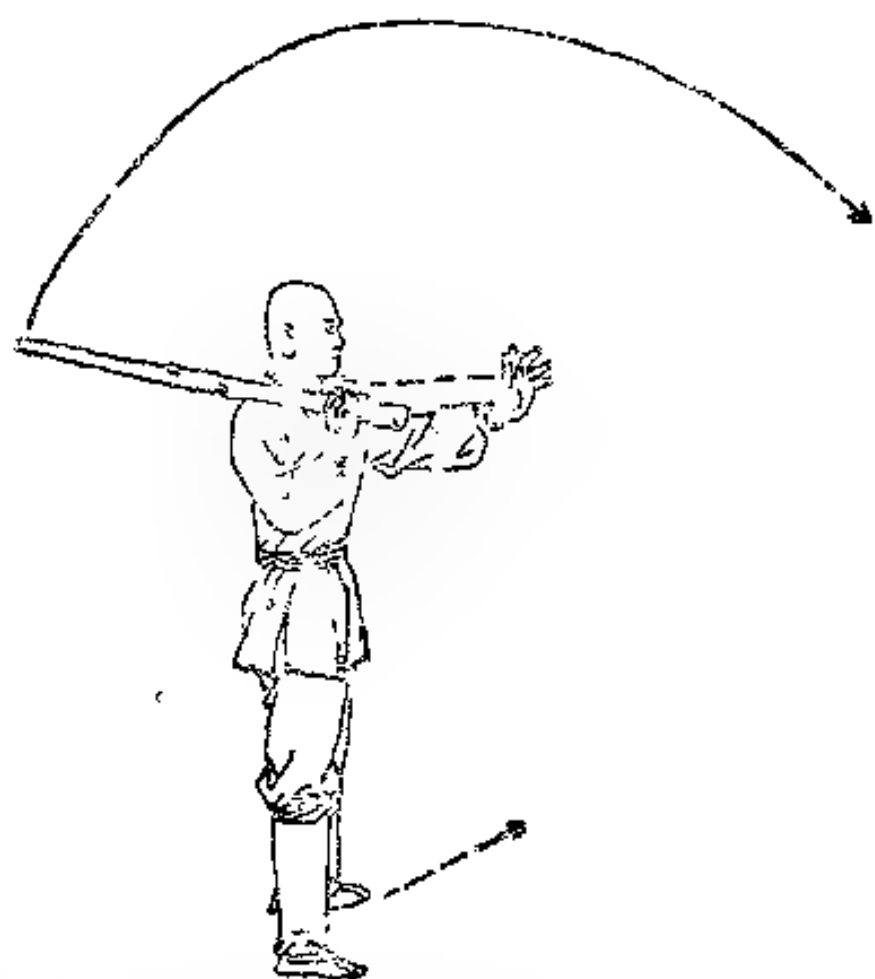


图 111

双手握棍，两手合力向对方头左侧斜劈，力达棍梢，棍梢高与头平，目视棍梢。（图 112）

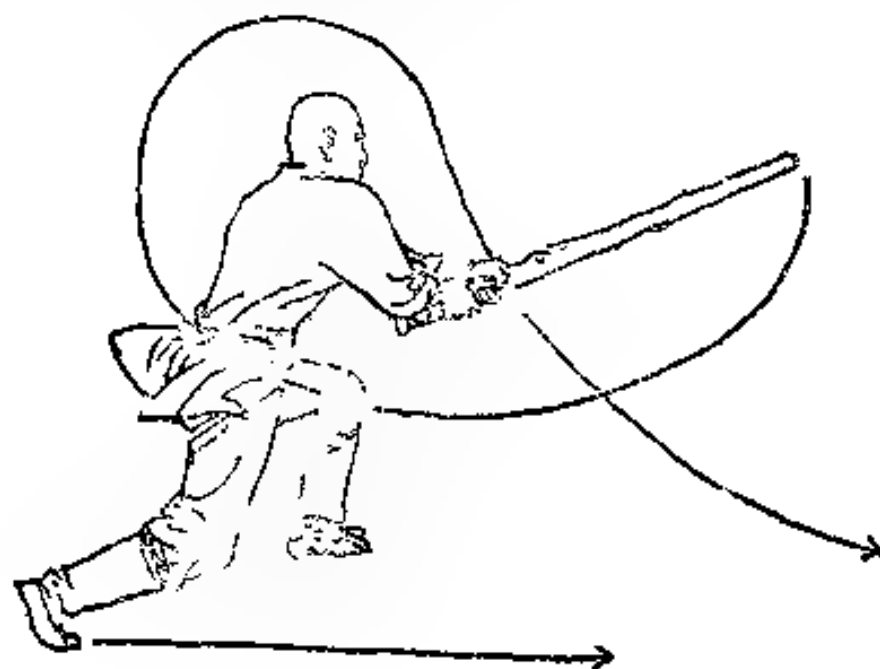


图 112

2 叶落归根

右脚向前进步，膝微屈，全脚着地，左腿屈膝下蹲，成右仆步。同时，两手握棍绞手，使棍梢向右，向后，向左，向前下方，往对方右小腿斜扫（发“啪”声）。力达棍梢，棍梢与小腿同高。目视棍梢。（图 113）

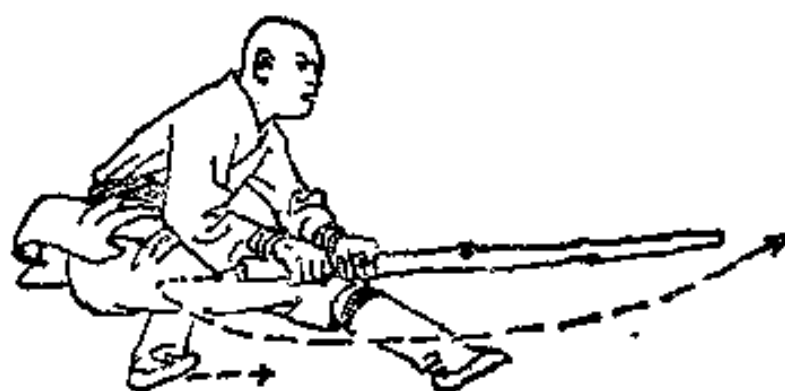


图 113

3 拔草寻蛇

重心前移，右腿屈膝前弓，左脚向前稍移，膝微屈，脚跟提起，脚尖冲地。同时，右手向右后拉棍，左手松握向棍梢滑动，至十二把位握住，右手松握向棍梢滑动，边滑动边向前下方拉棍把，左手回扳棍梢，两手合力使棍把向对方左小腿横击，力达棍把，棍把与小腿同高。目视棍把。（图 114）

4 立劈竿子

①重心后移，左腿屈膝下蹲，右腿微屈，脚面绷平，脚尖着地，成右虚步。同时，左手向左后拉棍梢，右手松握向棍把滑动，至二把位握住，右臂屈肘，使棍把向上提至肩前，

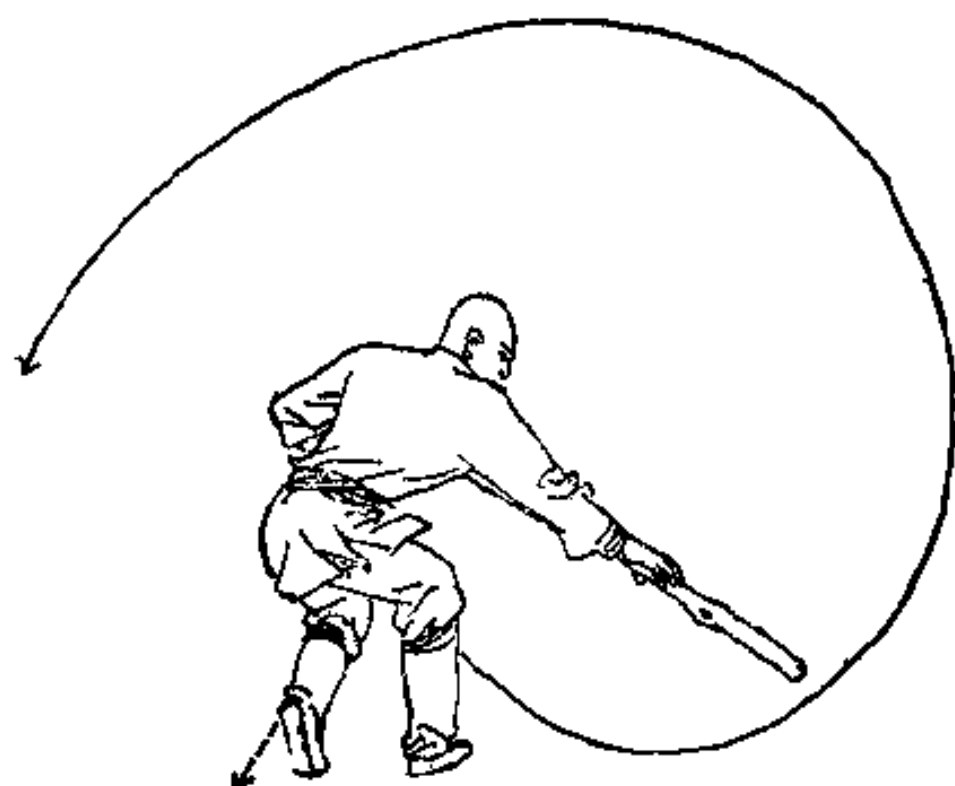


图 114

左手松握向棍把滑动，边滑动，边向前，向上推棍梢，至三把位握住，两手合力向上，向右后挂对方之器械，然后将棍扛与右肩上，棍梢低与右肩。目视前方。（图 115）

②上动不停。右脚向前进半步，屈膝前弓，左腿微屈，脚跟提起，脚掌着地，成右小登山步。同时，两手合力使棍梢向前，向下，向对方头顶立劈，力达棍梢，棍梢高与头平。目视棍梢。（图 116）

5 卧龙腾空

①重心后移，左腿屈膝下蹲，右腿微屈，右脚向后稍移，全脚着地，成右虚步。同时，右手向左下拉棍把，左手松握向棍梢滑动，至十二把位握住。目视前上方。（图 117）

②两腿上挺，体前倾，左脚跟提起，脚掌着地，成右高



图 115

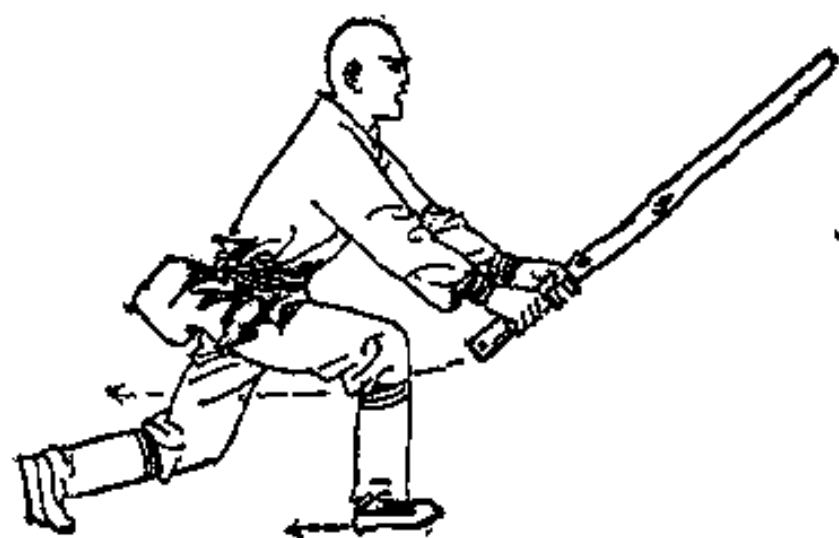


图 116

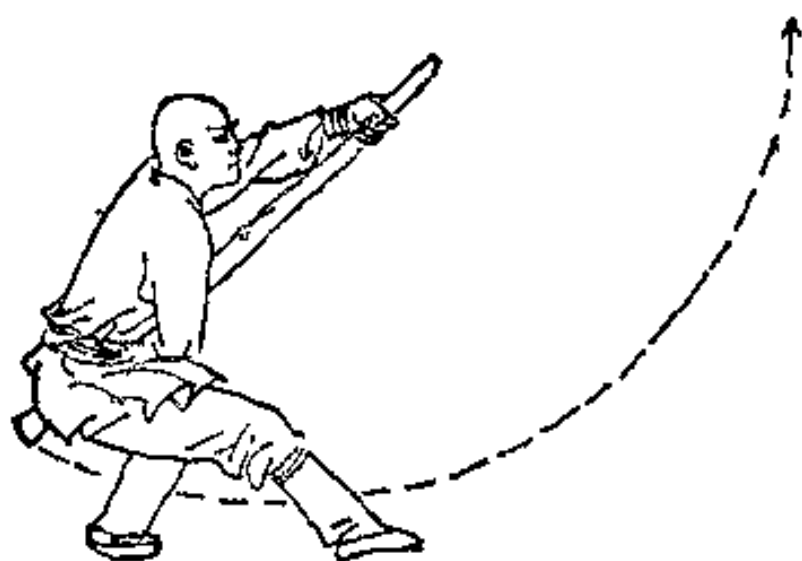


图 117

势登山步。同时，右手松握向棍梢滑动，边滑动，边向前，向上推棍把，至十把位握佳。同时，左手回扳棍梢，双手合力使棍把由下，向上，沿身体左侧向对方头右侧掠打，力达棍把，棍把高与头平。目视棍把。（图118）

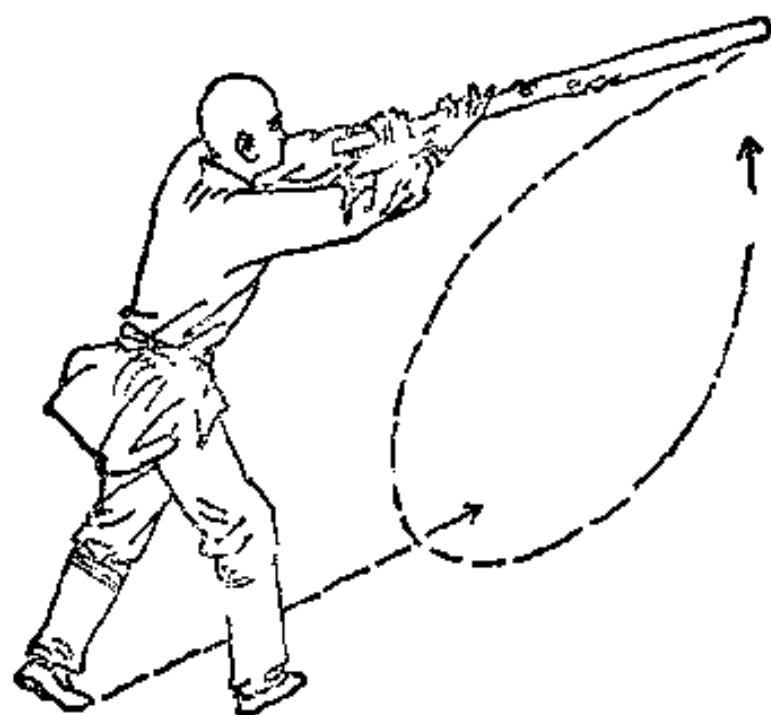


图 118

6 青龙摆尾

左脚向前进步，屈膝前弓，右腿微屈，脚跟提起，脚掌着地，成左小登山步。同时，以左手心为轴贴棍向内转动，边转动，边司右手合力使棍把向下，向右后，向上，左手仍在十二把位握住，双手继续合力向前，向对方头左侧摆击，力达棍把，棍把高与头平。目视棍梢。（图 119）

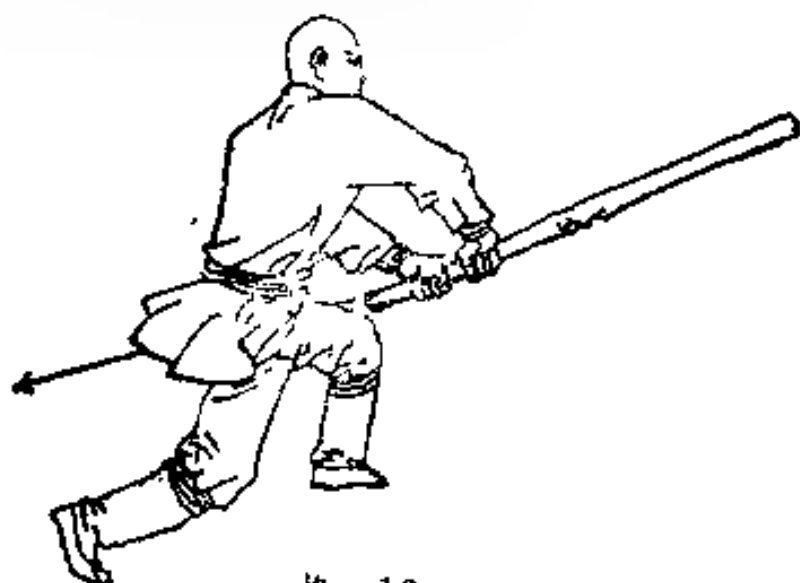


图 119

7 秋风扫叶

①原地不动。左手向左后拉棍，右手松握向棍把滑动，至三把位握住。（图 120）

②右脚向右前方进步，屈膝前弓，左腿屈膝，脚跟提起，脚掌着地，成右小登山步。同时，左手脱棍，在一把位阴手握棍，并用力回扳棍把，双手合力使棍梢横扫对方小腿，力达棍梢，棍成水平与小腿同高。目视棍梢。（图 121）

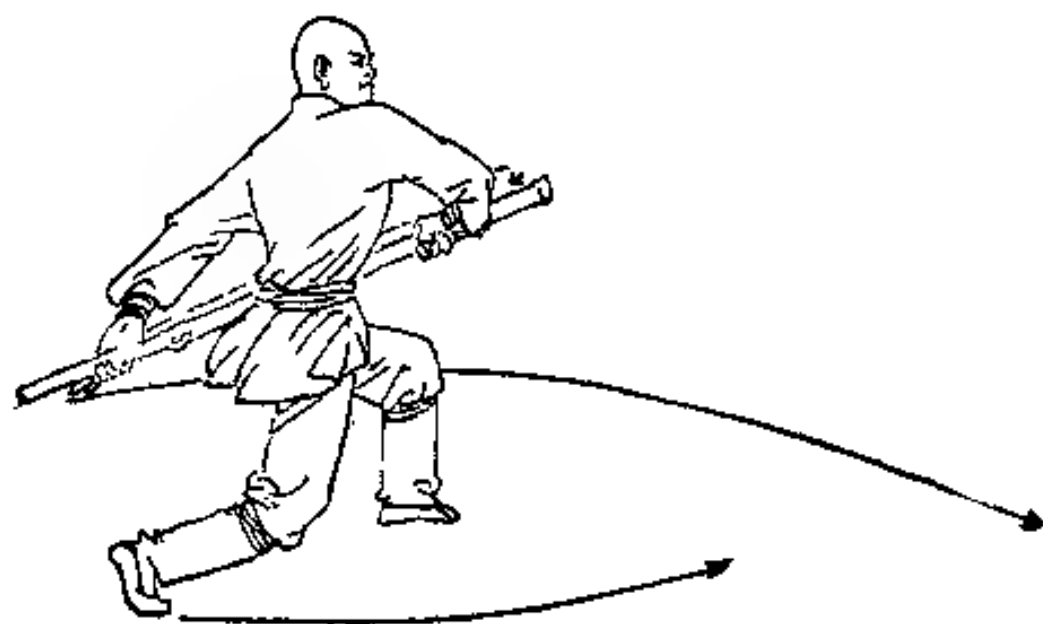


图 120

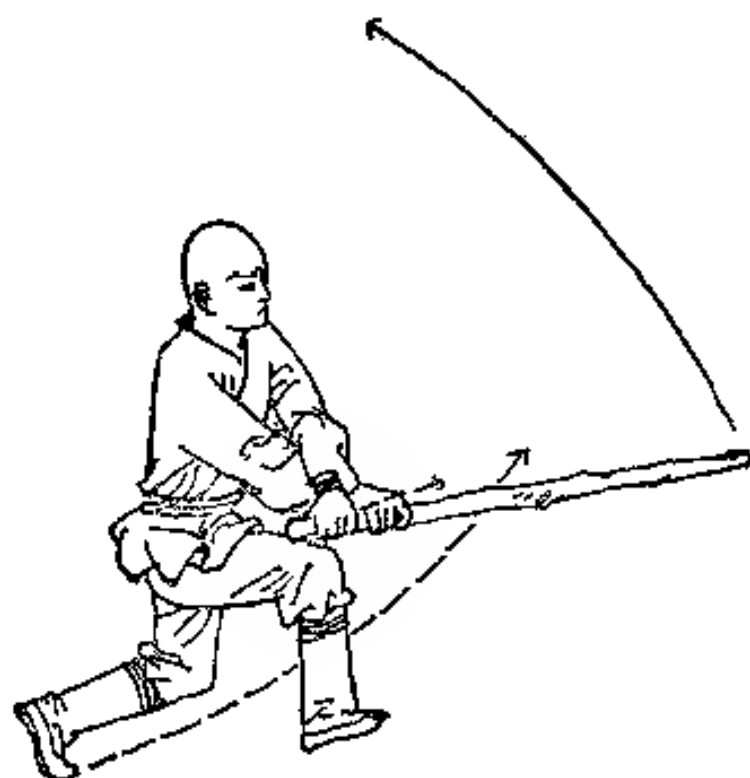


图 121

8 撩枝远望

①左脚向前进步，屈膝前弓，右腿微屈，脚跟提起，脚掌着地，成左小登弓步。同时，左手脱棍，在四把位；右手

虎口相对阴手握棍，双手合力使棍由下向左额上方架格对方之器械，力达棍中段，棍把与左肩同高。（图 122）



图 122

②上动稍停。以两脚掌为轴向右转体 90 度，右腿屈膝前弓，左腿微屈，脚跟提起，脚掌着地，成右小登山步。同时，双手合力使棍梢向左、向前，向右，向对方头右侧横击，力达棍梢，棍梢高与头平。目视棍梢。（图 123）

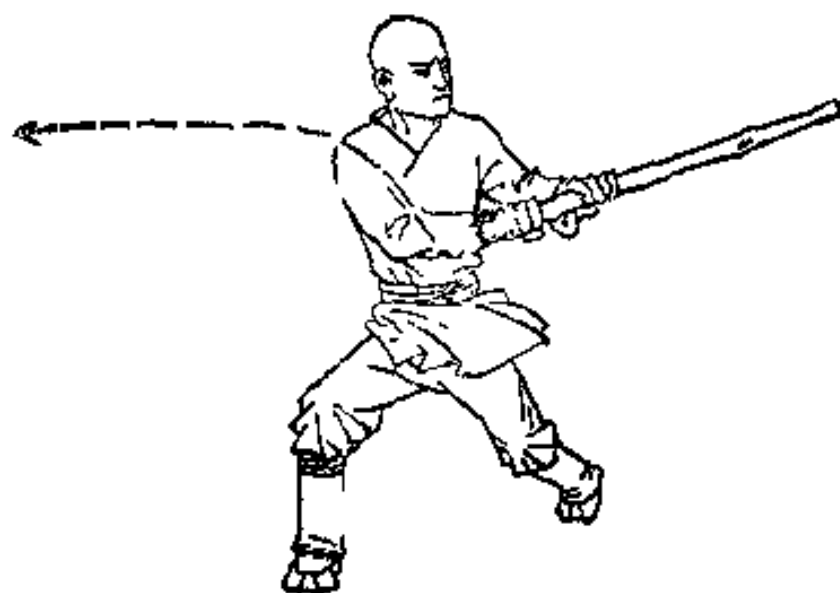


图 123

9 火僧砍柴

1 原地不动、右手向右后上方拉棍，左手松握向棍梢滑动，至十二把位稳住，右手脱棍，在十一把位阴阳手握棍，将棍扛与右肩上，棍把朝后，目视前方（图124）



图 124

2 上动不停。左脚向后撤步，屈膝下蹲，右腿微屈，脚尖里扣，全脚着地，成右虚步。同时，双手合力使棍把向上，向前，向左下方斜穿对方小腿或器械（发“咳”声）。力达棍把，棍把顶端与脚同高。目视棍把，（图125）

10 转身回打

左脚过半步，脚尖里扣，以左脚跟右脚掌为轴，向右转体180度，左腿屈膝下蹲，右腿微屈，脚尖点地，成右虚步。同时，随转体势右手脱棍，自然下垂，左臂屈肘将棍扛与左

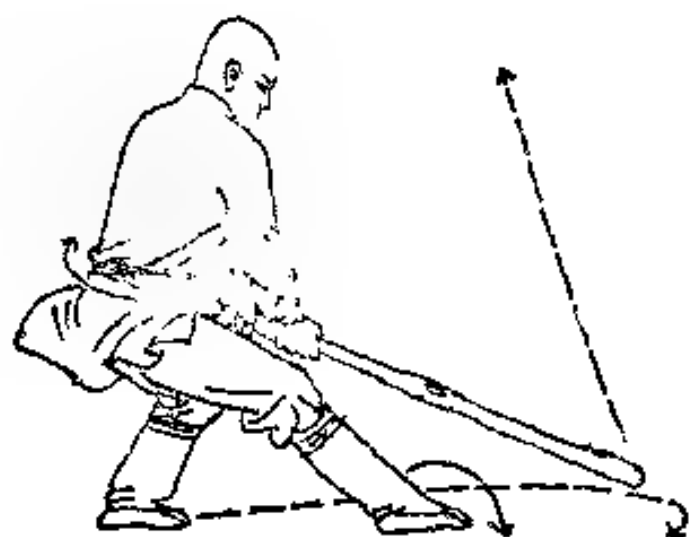


图 125

①，棍把朝右后方(成左肩扛棍势)。目视前方。(图 126)
(可接打前九势的相反动作)

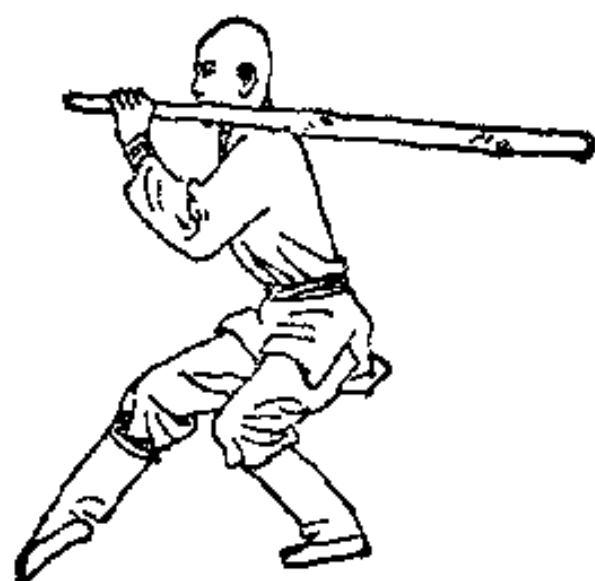


图 126

11 三封让师

①接左肩扛棍势打完九势之后，转身回打，成左虚步右肩扛棍势。(图 127)

②右手持棍前移，左臂屈肘，左手在三把位阴阳手握棍，双手合力使棍向左额上方架格对方之器械，力达棍中段，棍

把与左肩同高。目视前方。(图 128)

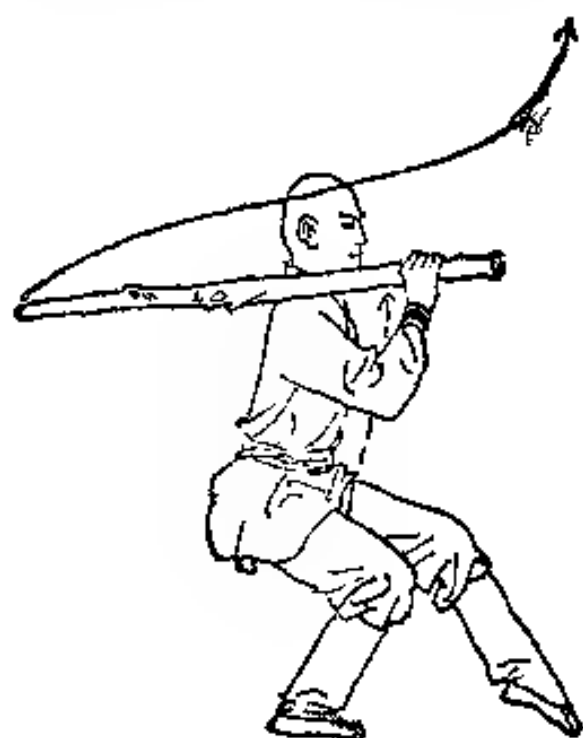


图 127



图 128

⑤上动稍停。右手向右后下方拉棍把，左手松握向棍梢滑动，至十二把位握住，棍身斜贴与体右侧格档对方之器械，力达棍中段，左手与膝同高。目视前方。(图 129)



图 129

④上动稍停。右腿挺直，左脚向前提起，然后屈膝，脚面绷平，脚尖朝地，成右金鸡独立步。同时，右手向前、向左上推棍把，左手向左后下方拉棍梢，使棍身斜贴与体左侧格档对方之器械，力达棍中段。右手与膝同高。目视前方。

(图130)

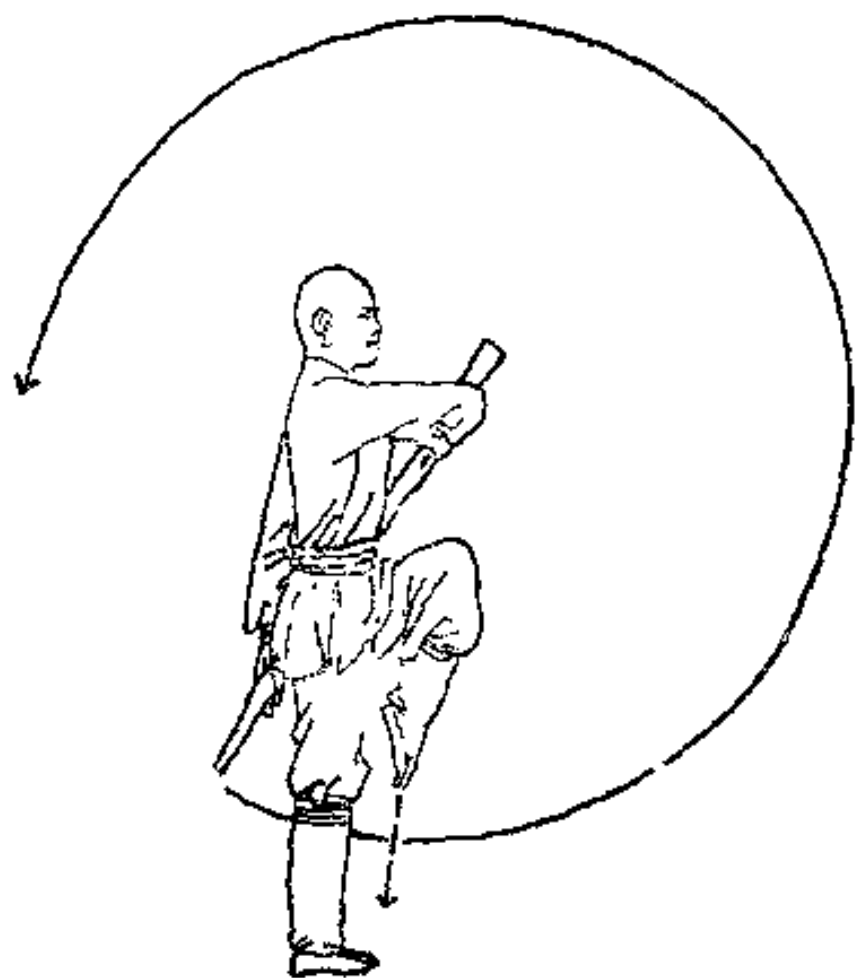


图 130

收 势

①上动稍停。左脚在右脚左侧与肩同宽处落步，两脚尖微外展。同时，左手松握向棍把滑动，边滑动，边使棍梢向前、向上、向后，双手将棍扛与右肩上，棍梢朝左后方（成右肩扛棍势）。目视前方。(图131)

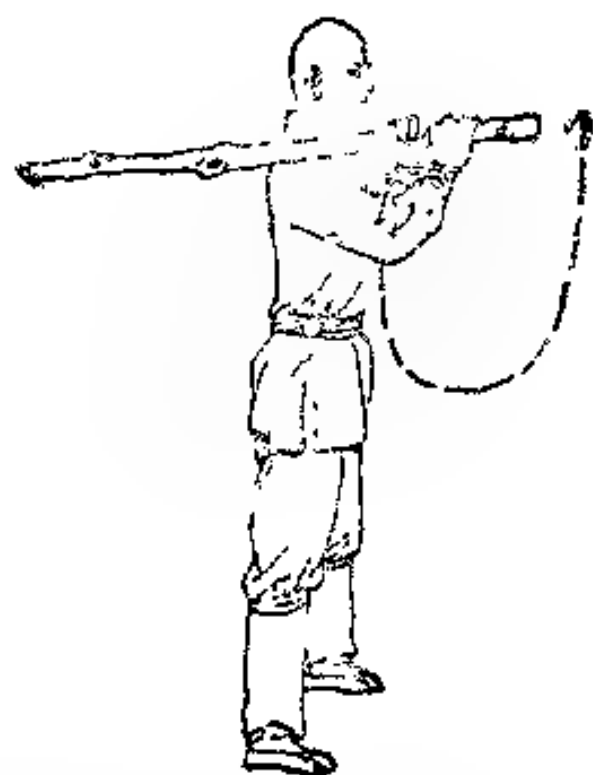


图 131

② 上动不停。左手脱棍在胸前向下，向前，向上，向内或侧立掌停与面齐，掌指朝上，掌心朝右，掌指高与鼻平。

③ 目垂帘。（图 132）

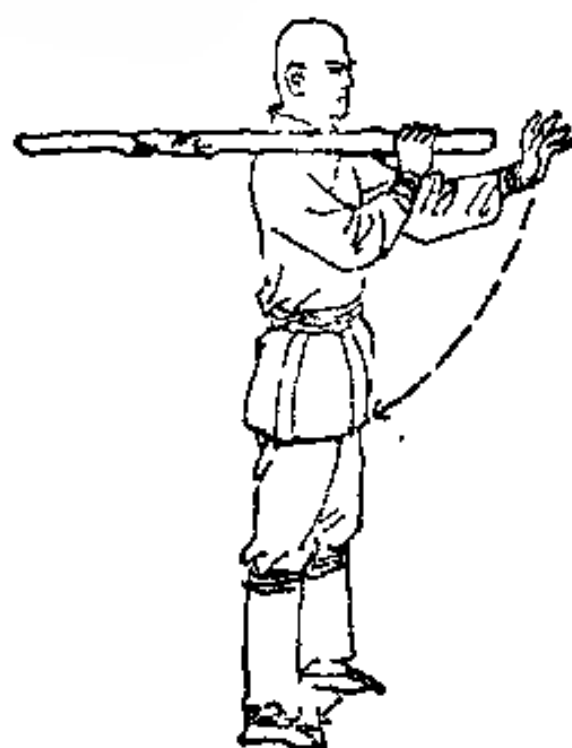


图 132

③上动稍停。左脚与右脚并步。同时，左手自然下垂，
成立正姿势。目视前方。（图133）

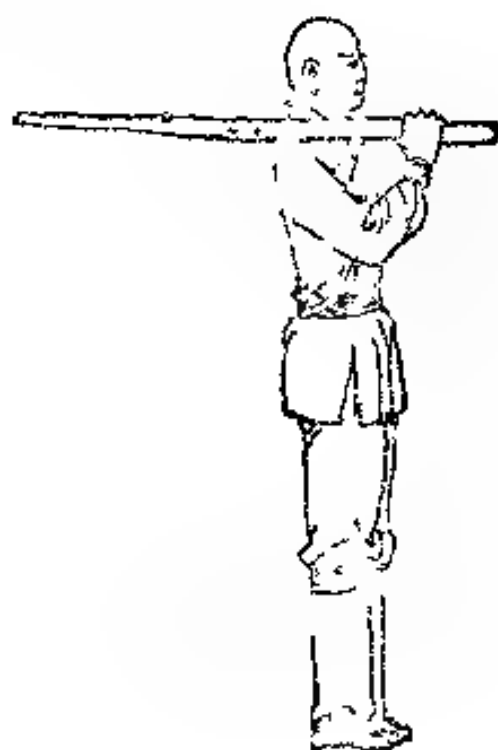


图 133

附 录

秘本少林棍法图说问答篇

或问曰：语云，枪乃艺中之王，以其各器难敌也。又谓棍为艺中魁首者，此何说乎？余曰：凡武备众器，非无妙用。但身手足法，多不能外乎棍，如枪之中平，拳之四平，即棍之四平势也。剑之骑马分鬃，拳之架马，即棍之跨剑势也。藤牌之行斜，拳之跃步，即棍之骑马势也。拳之右一撤步，长倭刀之看刀，即棍之顺步劈山势也。拳之勒马登峰，拳之单边，即棍之风展翅势也。又之仙人献宝，即棍之辟龙势也。枪之扎枪，拳之撞拳，长倭刀之刺刀，即棍之单手扎枪势也。拳之进步打拳，倭刀之单手撩刀，即棍之跨风跨剑势也。凡此类，难尽述，惟同志者，引伸触类，则魁首之说，不虚矣！

或问曰：棍既包罗众艺，则他艺可尽废乎？余曰：古人制艺，必立一意，吾人资性，各有所长，岂可尽废。惟杨家枪，太祖长拳、绵张短打、孙家明手棍、少林兼枪带棒，乃五家正传。苟能习练精熟，得其心印，余可敬带弃之矣！

或问曰：我国不必旁求众艺矣，彼艺不同器，器不同用，其设众器之意，与夫相持之法，皆可得闻乎？余曰：器必有尖，头之轻重，不同器之长短各异，长者头轻，入门阴阳手。短者头重，便用阴手。又有柄后，安一小月铲者，盖欲

魁铲沙泥，以扑人面目，乘隙易入，此又耙铲镰之不一器，而一用也。不特此也，犹有瓜锤、月斧同一类，关刀、斩马刀同一类，虎尾梢、软铁鞭同一类，长倭刀、竹节鞭同一类，双刀、双剑、双钩同一类，均非异器同用者乎。至于刀之利，利在砍，枪戟之利，利在扎。月牙铲、峨嵋铲、钩镰之利，利在钩推。而长刀之非刀，藤牌之标枪，此又短技长用，犹不可忽者。惟藤牌则势低气固，劈扎难加，必诱其刀，前牌后，乃可破的。凡诸此类，名号各殊，取胜不一。倘与棍遇，惟随其器，而审其所恃，以为利者何在，则乘其利之隙处，用穿提以入之，盘旋出入，得势得机，因敌制胜，用棍之善者也。余难悉具当，以类推之。

或问曰：人动称少林棍，今观图诀，俱是枪法何也？余曰：谚云，打人千下，不如一扎。故少林三分棍法，七分枪法，兼枪带棒，比少林为棍中白眉也！

或问曰：棍以中四平为诸势之王，以其机变难测也。然使彼我皆四平，何以胜之？余曰：彼持四平，我则以他势惊之。待彼捨四平而变他势，我则捨他势而变四平，取巧而入，乘空而发。故法曰，四平还有用四平破，此之谓也！

或问曰：尝闻单手扎入，名为弧注，又名奔枪。果尔否乎？余曰：此少林之所以妙也。如单手扎入圈内，彼掣开，我失前手，则顺势用法中倒拉鞭而走，随用风捲残云胜之。如单手扎入圈外，彼拦开，我失前手，则顺势用孤雁出群而

走，随用鹞子扑鹌鹑胜之。此无中生有，死里逢生，又何孤注一枪之有。

或问曰：倒拉鞭救圈里败枪，孤雁出群，救圈外败枪，固矣然亦有利于人，而不利己，有利己，而不利人者乎？余曰：人已胜败，总在圈外。如单手扎圈里，彼易掣捉，以败我枪于左。我虽顺势用倒拉鞭走出，再转身有风捲残云可救。然其步多体拙，且其棍撩上打下，犹未必能併中平枪，而概可撩可打也。若我单手扎圈外，固难掣捉，纵能败我枪于右，用孤雁出群走出势，力顺手足快，而前手接棍，又便再用扑鹌鹑单手斜劈，则随其枪之高下，无有不中。较之圈里之利于人，而不利己者，功相反也。故临敌时，惟圈外为破的。

或问曰：诸势之中，有曰掣、拦、提、捉、劈者，可得闻其要乎？余曰：圈内有掣，圈外有拦，遮下有提，护上有捉，惟劈则上与左右可兼用也。用法虽难形容，大要不外拳之阳仰，阴覆而已。一阴一阳一仰一覆，时仰时覆，如龙之翺，如凤之舞，如珠之走盘，活泼圆转。而前手之伸缩不常，后手之开阖无迹，尤当究心也！

或问曰：决中有劈、有扎、有打，可混用乎？余曰：不能受扎者，目、鼻、喉、心、肋、腹、虎口、膝、臙，不能受打劈者，太阳脑头耳手指，究其用，扎打其手者，使难持棍扎打。其臙膝者，使难出入。扎其心肋者，使难遮拦，大抵上下易遮，而心手难架也。

或问曰：吾闻法云，去如箭，来如线，言其疾也。用中虽有掣、拦、劈、捉、勾、提等法，而架格之。然其混泮微小，如恐两平相敌，亦有格不中而著空者乎？余曰：今以一字×字喻之，则可明矣。彼扎我面，是此斜字。吾以后手稍低使棍头略高，是此斜／字，二一字交加成一×字。如彼扎我中平，是此正一字。吾亦以后手稍低，是此斜吾／字，二一字交加，亦成一×字。如彼扎我脚，是此斜／字。吾以后手稍高，棍头低下，是彼斜／字。二一字交加，亦成一×字。不拘掣、拦、劈、捉、勾、提等法势，势之中著，著之内，彼来我去，尽成一×字。岂有著空，而不中者乎？

或问曰：吾闻千金难买一声响，果棍响，即可进乎？余曰：不然。如所谓不招不架，只一下者，何曾响乎？如所谓犯了招架，就有七八下者，何止一声乎？甚不可执一而论也。

或问曰：吾闻棍打起手，可常恃乎？余曰：艺中有先人发后人至，旧力路过，新力半生之法。此等玄机，真千古不发之秘。能于此中解悟，权巧制敌，使彼进之不可，退之不能，束手畏伏，方为无敌。若未成列而袭人，此不过偷疾取胜而已，何以伏人哉！

或问曰：先发后制固矣。如我待彼发，彼待我发，将遂已乎？余曰：法中有云，彼枪发，我枪掣。彼枪不动，我枪扎。此一扎也，不浅不深，非真非伪，明此机者，进乎技

矢。故法有彼静我乱，彼乱我静，静中用乱，乱中用静，此取胜之妙用。学者，当体认也。

或问曰：吾闻器长一寸强一寸。如彼持长枪，而我棍，仅半之，何以敌乎？余曰：此特不能先发耳。如对敌，我则以花法诱之，待彼枪近我身，或掣或提，连步速进，身入彼怀中，虽长枪局，此所谓守法也。

或问曰：吾持小棍，虽冠以刃，亦无几也。如遇彼长刀长剑，不将为彼截其锐乎？余曰：棍中有穿提闪赚之法。如活龙中虎，难撄其锋，彼安能伤。此所谓柔能制刚也，若枪之身长体重进退不捷，而伤于刀剑者，又不可一例论也。

或问曰：诀中有穿、提、闪、赚之法，可得闻欤？余曰：斯法也，其机玄，其旨奥。非心精思巧者，不能造。非功深力到者，不可言。闪赚者，手固步小，推棍入彼怀中，左掣闪右，右掣闪左。莫可测度，不至犯硬，此是赚法。若穿提，即非如闪赚者之小可也。局势阔大，运用灵活。如彼立势，便于左拦，我则从左上，以湊其拦，及彼拦下，我已先机而穿乎右矣。如彼立势便于右掣，我即从右上，以湊其掣，及彼掣下，我已先机而穿乎左矣。循环无端，进退无迹，如电飞雷奔，目不暇视，手不暇指，无论图中诸势，皆以此为胜算，即破诸家利器，亦恃，此正奏功。诀中所谓静中用乱者，此也。所谓旧力略过，新力未生者，亦此也。所谓彼枪不动，我枪扎者，亦此也。岂非一了百了之说乎。

或问曰：图中之势，有持其棍根至尽者，有握其中而留其半者，果何见乎？余曰：此各有时。如我身入彼棍中，收棍而用阴手，则我棍紧密，彼棍在我身外，非弃物乎。若我身未入彼棍中，用兼枪带棒。苟不持棍，则掣捉不灵活，且棍根自击肋腹矣！

或问曰：入时持棍，惟恐失手。今遇敌换手可乎？余曰：左右换手，盖欲瞞乱敌人耳目。使不可测然须换在木交逢之先，令人迎而不觉。故教之者，欲入平时习熟，则临期可无掣肘之患矣。

或问曰：立守一势可防敌乎？余曰：兵贵神变，必才立一势，又立一势，复换一势，使敌应接不暇，则胜势在我。若徒恃一势，则人悉其虚实，何能全胜哉？

或问曰：临阵则各有定次，毫不容越，何立一势，又换一势乎？余曰：换势为平日习演，场中比试宜耳。若遇大敌，惟以逸待劳，或未发而先入，或待发而后应，随时审势见可而进。其要以胆大为上。

或问曰：观图中之势，手足开阔，身体耸代，但不几于乘空而易入乎？余曰：此非空也。所谓诱敌也，若收拾紧密，门户不开，彼安入吾彀中耶。

或问曰：如遇十余入，四面围合，何以出乎？余曰：艺中

有指东击西，视南攻北之法，如我见某人弱，可出必先兴战，贾勇佯敌乎强，忽然击弱，攻其无备，围斯解矣。此所谓寡可敌众也。

或问曰：既得出围，人或排一字，或排雁翅，欲复围我，何以御之？余曰：凡敌只怕背面两受其敌。如彼人多，我则抽身，只对右首一人，则彼众人皆在我面前，而背后可无患矣，此所谓一面受敌者也！

或问曰：虽一面受敌，群然同进，何以应之？余曰：艺中有羊输诈败之法。敌们抽身而走，则彼必追。然追者虽众，不能无先后，吾取其最先者，而用奇以击之，此所谓以弱胜强者也。

或问曰：均一人也。始不学艺，或能胜人，及既学，反不能胜，何也？余曰：此非学不学之故。人当未学时，一旦遇敌，无可思索。突然而进，气盛手快，故偶而胜。及既学后，一心欲求胜，一心要全名。一心恐不能胜，思虑迟疑，反为人所胜矣。所谓相打，忘记跌法者，此也。惟练习精熟，心手相应，来快去迎，则万全矣！

或问曰：人当临敌之时，每每失其故步，何也？余曰：艺高人贻大。苟平日识见未广，工夫未纯，若一遇敌，则心志乱，手足忙，不能自主矣。故习焉熟焉，良有以也。

或问曰：人身之高，不过五尺，侧身对敌，不满尺余，何用图势种种乎？余曰：见之真者，守所固。故绘图书诀，曲折详言，使学者于平时，较量练习，孰为生门，孰为死门，孰为正者，孰为侧著，了然胸中，至当机决胜之日，见在人先，随发随应，迎刃而解矣。故吃紧处，只是不听人哄。

或问曰：用武以披肩重铠为避锋锏，今图中尽绘裸体单裤者，果何意乎？余曰：图中绘以赤体者，分腕肘两拳之阴阳，胸背之正侧，二足之顿挫虚实，面目之斜正高下，使人看图习演，则足不乱踵，胸不乱向，手中之关键不紊，而身之转换受势易识也，岂可泥为定矩乎？

或问曰：棍尚少林。今寺僧多攻拳，而不攻棍，何也？余曰：少林棍名夜叉，乃紧那罗王之圣传，至今称为无上菩提矣。而拳犹未盛行海内，今专攻于拳者，欲使与棍同登彼岸也！

或问曰：今攻少林棍者不乏人。然多不同者，岂人有异师，师有异授乎？余曰：数本一源，但世远，人乖，授者尚奇好异，或以此路头，互混彼路尾，或以彼路尾而杂于此路中，甚至一路分为二路，惑世诬人，博名射利，予深扼腕，特为标真。

或问曰：闻棍长一寸强一寸，今棍只用八尺，或八尺五寸者，何不再加长乎？余曰：虽然如不精熟，反被长误矣。

或问曰：少林寺之棍，俱传六路，今图只布一二五路者，其意可得闻乎？余曰：传虽六路，势多雷同。惟一二五路最为切要，能于图中诸路习熟，余可以类推矣！

或问曰：少林诸棍，皆可却敌取胜。而穿梭一路，似无实用，亦习者演习之，此何意乎？余曰：师意患人持棍生涩，先习此路使棍与手相洽，伸缩如意，进退便利，临敌可无掣肘之患。

或问曰：棍为艺中魁首，固矣。而所用之棍，以何木色为佳，铁棍可能用乎？余曰：疆界不同，名色不一，惟质坚而实，性刚而和，自根渐细至梢如鼠尾。然者，则用方灵，生成直无疤节者为上，劈成锯成者，文弱易断，如梢过大，则头重难用，如腰软则无力，如太硬不便掣提。然棍之重轻，则随人力之大小而用之。若常用惟三觔二觔半者为的。如铁棍，则长七尺五寸，约重计十五六觔，其制与木棍等。然非巨力者不能用，两头细于腰者，但便于阴手耳，要之轻者，便捷也。

或问曰：论中云：棍当冠之以刃，刃式前具三图矣。而所以轻重之官可得闻乎？余曰：前刃制似菠菜叶，中起剑脊，取其坚也。两刃要薄，取其利也。枪库亦要薄，取其轻也。库口围围一寸八分，过大则杆大而难用。中用一铜箍如算盘子大，库口亦用一铜箍，只一分余阔头式状观，二式轻利，三式透坚，总之以轻为最也。其安杆之法，以杆之性不免有

弯者，将刃顺其性，对杆弯侧安其上，庶掣劈至地，不使枪头插入土中，而失误也。杆后不宜安簳，恐自击腹肋，惟用一铜箍，箍底用平鼓钉一箇钉，杆内为妙，不可漆，如漆涩手不活矣！

或问曰：图中持棍，有左手在前者，又有右手在前者，歌诀但就势论耳，其意再可得闻乎？余曰：左手在前，扎掣等法，人人便之。右手在前者，劈打须易，而单手扎枪难也。今以左手在前喻之，弧雁出群势，鹞子扑鹌鹑势，此是右转身劈打法也。又以右手在前喻之，敬德倒拉鞭势，可化与弧雁出群同用法，庄稼乱劈柴势，可化与鹞子扑鹌鹑同用法，此是左转身劈打法也。又可化与左手在前边拦势同用法，如顺步劈山势，可化与左手在前铁牛耕地同样法，又可化与左手在前群拦同用法，剪子股势，可化与左手在前穿袖同用法，此数势，即是左右二手同用法势也。惟不便于单手扎枪耳。如人习演左右二手用法精熟，可称绝技矣。引此类推，观者详之。

或问曰：吾观图势，有转身回打者，似乎迟滞不快疾，可得闻其妙乎？余曰：转身之法，其机在头，头乃人一身之主。如身欲右转，必以头先转右视敌人，身则随之。如若身欲左转，亦以头先转左视敌人，则身随之，此左右转身之秘法，快如风旋，何迟滞之有！

或问曰：图势歌诀，已见其妙。有云，庄家六棍者，又何谓也？余曰：庄家者，不识棍法之称。六棍者，谓左右之

上中下也。如彼持棍右手在前，则右脚亦在前，方能打我左边头顶。吾以阴手持棍，立势左脚在前，如四平势也。候彼打下，我用棍梢圈下一勾，进右脚入彼圈里，用棍根番打彼太阳，彼产疑别，我即当心一捣。彼横打我左边腰，我移左脚进于右，将棍梢插在地上，直掙格彼棍，进右脚入彼圈里，用棍根当心一捣。彼横打我左边脚，我进右脚将棍梢插在地上，直掙格彼棍，进左脚，用棍梢番打彼头。此三著圈里犯硬打也。彼持棍打法如前，我步退立势亦如前。候我左边头顶打下，我将头一低，往左一闪，移左脚于左，入彼圈处，进右脚用棍梢顺掣，则彼棍从我头上过于右矣。用棍根打彼膝头，彼打我左边腰，我移左脚于右。将棍梢插在地上，直掙格彼棍。进右脚入彼圈里，用棍根当心一捣，此著亦是犯硬，不能顺其势力，入圈外打也。彼打我左边脚，我脚并齐高跳起，则彼棍从我脚下过于右矣。我进右脚入彼圈外，用棍根番打彼太阳，此上下二著，圈外顺势力打也。如彼持棍左手在前，打我右边头、腰、脚，我进步架格，亦如前法变之，此阴手持棍法也。若少林棍法则不然。彼我之棍长短皆同。我用阴阳手持棍，立四平，则我棍半截在前，彼欲打我头、腰、脚，我棍已抵彼心前，彼焉能打得我乎？必是掙格我棍，我即用穿、提、赚、内等法胜之矣。且阴手持棍法圈里犯硬。次法圈外顺势力，二法虽善，恐人怀内躲闪，稍不如法难保全胜。大抵长棍打人力弱，短棍虽力雄，与长棍敌又难进身。凡遇打者，用躲闪架格，钻入彼怀内，或有不及之处，必不能重伤我也。何也？凡打人，棍头有力，棍腰无力，钻入怀者，彼棍已半截在我身后矣，稍有不及，故云不能重

问曰：读棍论，阅图形，语平平，即可称绝技乎？余曰：此亦未详，其中变通活法之处，非口传心受，何以曲尽。故曰：不通圣，得其因家好看者，此之谓也。

或问曰：长枪则有杨家、马家、沙家之类，长拳则有太祖、温家之类，短打则有绵张、任家之类，皆因独步神奇，故不泥陈迹，不袭旧名。今子棍法通玄，不让枪拳诸名家，即谓之程家棍，亦誇也，何斤斤以少林冠诸首哉？余曰：惟水有源，木有本，吾虽不敢列枪拳之林，然一得之见，莫非少林之所陶熔而敢窃其名，背其所自哉。

——摘自明中叶之猷著《秘本少林棍法图说》

武 术 语 粹

知彼知己，百战不殆。不知彼而知己，一胜一负。不知彼，不知己，每战必败。

天时、地利、人和既得，其妙用尤在无形，在乎一气，阴阳变化，虚虚实实，借人之力，顺人之势，旧力过去，新力未发，始克得而胜之。

善守者，使敌不知所攻，善攻者，使敌不知所守。见勇

者，而故示以怯。遇智者，而故露若愚。俟彼心骄气浮，然后乘机而进。

以进为进，其进不守。以退为退，其退必败。以退为进，退以成进。以进为退，进以成退。进之者二，退之者一。进退相衡，尤贵机先，机先一失，则进退两难矣。

以长攻短，是为斗力，以短攻长，是为斗智。以敌之长，攻敌之短，以敌之短，攻敌之长，则为斗之以神。

动极则静，静极则动，动以成静，静以成动。故以静为动，其动日强，以动为动，其动日弱。而以动驭静，静而可久，以静驭动，动而可大。

拳术所以防身，未尽人而知矣。而练拳术可以健身，则知者其寡。盖人身筋肉愈运动，则愈发达，愈静止，则愈消灭，此为生理之公例。武人所以强，文人所以弱，即动静中间耳。

凡战者，以正合，以奇胜。故善出奇者，无穷如天地，不竭如江河。战势不过奇正，奇正之变，不可胜穷也。奇正相生，如循环之无端，孰能穷之？

交手须明三前，知六要。三前即眼前，手前，脚前。六要是心要沉，胆要壮，眼要明，手要快，步要稳，法要变。

身法指要，身法者，起、落、进、退、反、侧、收、纵也。梢节起，中节随，根节追之。上提下赘中束练，动静呼吸一气连，身心一动脚手随，要将两手并一腿。前手领，后手追，两手互换一气催。

以攻为守不见守，以守为攻不见攻。以攻对攻，贵在抢攻。消极防御，防不胜防。积极防御，不防而防。

拳带敌情练，寒暑不间断，攻防求其妙，接手随机变。

若遇人多不用忙，打前顾后是妙方，来来往往休停站，诈敌三方战一方。两手相连两三寸，要并双手随一腿，能把全身倾将去，铁壁铜墙也必摧。

攻在他人前，防在他人后。有攻而无防，落得手脚忙。刚在他人前，柔在他人后。彼忙我静待，知势任君斗。

以我为主，以攻为主，以快为主，快变结合。以人为主，以守为主，以柔为主，刚柔结合。

不犯招架，只是一下，犯了招架，十下八下。凡拳皆可破拳，凡拳皆可被破。

学拳千招以熟为先，练功多年以快为主。不怕千招会，只怕一招熟。

舍己从人，无往不利，舍己从人，以静御动。能舍己从人，方能随心所欲。

打拳莫憋气，憋气必伤身。善洒者忘水，善拳者忘气。呼吸自然气如磐，气血畅活决无害。

神出于心，表露于目。眼中有势，神中显威。眼随手动，目随势注。

有备能制人，无备受人制。制人而不为人制。常备不懈，有备无患。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名= 少林武术——擒拿与脱打、火棍

作者= 高德江编著

页数= 96

S S 号= 10819470

出版日期= 1983年12月第1版